

## TV Gelterkinden Corona Turnstunde für zu Hause

Liebe Turnerinnen und Turner, liebe Kinder

**Wir turnen trotzdem!** Da die Turnstunden leider ausfallen, müsst ihr euch nun selbst motivieren, animieren und den Part von eurer Leiterperson auch noch übernehmen. Die gute Nachricht, wir stellen euch jede Woche eine hoffentlich tolle Turnstunde zusammen.

Also Turnsachen montiert, etwas Platz in der Stube geschaffen und los gehts!

**Material:** Pro Person ein kleiner Ball oder eine **faustgrosse Kartoffel (=K)**!

1. Im Stand die K von einer Hand in die andere werfen. 10 von unten, 10x von oben (Handrücken oben) fangen.

2....nun weiter aufwerfen und fangen und dazu marschieren oder leicht traben. Wer kann 10x aufwerfen ohne die K fallen zu lassen ?



3...weiter traben und die K hinter dem Rücken übergeben oder einem Familienmitglied zuwerfen.

4. Hampelmänner, die K immer oben von einer Hand in die andere übergeben.



5. Von einer Schrittstellung in die nächste springen und die K vor und hinter dem Körper übergeben, unter dem Bein durch übergeben, beides kombinieren.



6. Hüpfen auf einem Bein, anders Bein bewegt sich hoch und runter. K unter dem Bein und über dem Kopf übergeben.



7. Grätschstand, Beine gestreckt, K im liegenden 8 um die Beine übergeben.

8. Im Stand, Knie leicht gebeugt, K vor den Knie hochwerfen, hinter den Knie fangen.



9. K mit rechter Hand von hinten über die Schulter werfen und mit der linken Hand fangen und umgekehrt. Wer kann je 5x fangen ohne Unterbruch ?



10. Grätschsitz: K mit möglichst gestreckten Beinen vor dem Fuss in die andere an Hand geben. Wer kann das auch im Langsitz ?

11. Im Sitz K zwischen die Füße klemmen, nach hinten rollen und K mit den Füßen hinter dem Kopf in die Hände legen und wieder nach vorne rollen....5x

12. Rumpfheben, K zwischen die Knie klemmen. 10-20x

13. Nackenbrücke: K unter dem Rücken in andere Hand geben ev. auch noch unter dem hochgestreckten Bein übergeben.



14. Schwebesitz: K abwechslungsweise unter einem Bein übergeben 10x dann 10x unter beiden Beinen übergeben, Schwebesitz halten und K 10 aufwerfen und fangen.



15. Liegestütz, K liegt unter der Nase: 10-20x mit der Nase K berühren. Wer kann sich auf einem Arm aufstützen K hochwerfen und mit der anderen Hand fangen ?  
Seitlage, Ellbogen aufgestützt, K liegt unter der Hüfte 10x pro Seite Hüfte heben, senken bis auf K und wieder hoch.



Zum Schluss mit einer, zwei oder drei Kartoffeln jonglieren, mit Händen oder Füßen.

Jetzt haben sicher alle Hunger. Nun gibt es Kartoffelsalat ! En Guete wünscht euch Regine