

Turnideen für die Wohnung



Wir haben in unseren Eltern – Kind – Sportstunden schon immer wieder Ideen eingebaut, die man ganz gut zu Hause umsetzen kann. Gerade jetzt, wo die Kinder nicht mehr auf Spielplätzen spielen dürfen, brauchen wir Ideen für Bewegungsmöglichkeiten. Diese Datei soll Euch daran erinnern helfen, was so alles möglich ist. Manches könnt Ihr ja auch draußen im Garten aufbauen, wenn Ihr einen habt.

Gemeinsam mit unserem Liedervideo könnt Ihr, wenn Ihr wollt, einen Sportnachmittag stattfinden lassen. Vielleicht wird für solche besonderen Gelegenheiten auch mal der Sofatisch zur Seite gestellt. 😊 Oder auch der Schrank ausgeräumt.

Unsere Ideen sind nur kleine Erinnerungen. Ich bin sicher, dass Ihr richtig gute Ideen haben werdet, wenn Ihr erst mal anfangt!

Natürlich kann man das Balancieren sehr gut auf Mauern oder umgefallenen Bäumen üben. Jetzt habt Ihr ja Zeit dafür - Termine drängen zurzeit selten....

Seid lieb begrüßt und wir hoffen, Euch bald wieder zu sehen. Gern dürft Ihr uns Eure eigenen Ideen als Foto schicken. Wir werden sehen, ob wir eine Plattform finden, wo wir Inspiration für andere sein können. Dann am besten ohne erkennbare Kinder. ;-)

Eure Hannah und Susanne

Turnideen für die Wohnung



Bitte denkt immer daran, dass eure Kinder möglichst rutschfeste Socken tragen oder barfuß sind! Bei den gefährlicheren Übungen seid bitte IMMER dabei und baut alles ab, wenn ihr fertig seid. Get Euren Kindern ein klares Signal, dass die Turnstunde jetzt vorbei ist.

- 1) Das einfachste ist natürlich, eine Matratze auf den Boden zu legen und dort alle möglichen Purzelbäume zu machen.
- 2) Wenn Ihr dann dicke Kissen oder Bälle oder was euch sonst so einfällt unter die Matratze legt, wird ein Hügel daraus, von dem man sich runterkullern lassen kann. Vielleicht trauen sich dir größeren Kinder ja schon, mit geschlossenen Augen drüber zu laufen.
- 3) Mit einem Schrankbrett oder einem großen Backbrett könnt Ihr mit einem Hocker, am Bett oder am Sofa eine kleine Rutsche bauen.

Wichtig dabei ist nur, dass Ihr eine Decke drunter legt und dafür sorgt, dass das Brett nicht vom Sofa etc. abrutscht.

Im Garten könnte man es mit einer Bierbank ausprobieren, wenn man eine hat.

- 4) Büchermauer zum Balancieren. Wer genug Bücher hat, ist im Vorteil!

Wer ein Schrankbrett lockermachen konnte, könnte zum Balancieren auch mit dem Brett eine Brücke zwischen zwei Stühlen bauen. Auch da bietet sich ein weicher Untergrund an, falls es zu einem Sturz kommen sollte.

- 5) Einen Bettbezug mit Luftballons füllen und schließen. Darauf kann man rumrollen, laufen...
- 6) Leiter aufstellen, Seil oben befestigen, am Seil einen Korb befestigen und Kastanien, kleine Bälle oder auch einen Teddy im Korb von der Leiter herablassen oder auch hochziehen.
- 7) Sofa/ Stuhl/ umgekippter Tisch und Matratze oder Kissen davor uuuund springen!
- 8) Mit Tisch oder Stühlen und Decken einen Krabbeltunnel bauen
- 9) Federballschläger und Luftballon: entschleunigtes Federball. Geht auch in der Wohnung.
- 10) Seil spannen und den Luftballon drüber schießen üben.
- 11) Verschiedene Ballübungen mit dem Luftmatz* gehen auch in der Wohnung.
- 12) Verschiedene Akrobatikübungen
- 13) Ein großes leichtes Baumwolltuch oder auch drei oder vier aneinandergeknüpfte Tücher ergeben ein kleines Wohnzimmerschwungtuch. Mit einem Luftballon (vielleicht sogar einem Luftmatz*) wird dann der Ballon fliegen gelassen (besser ihr seid zu dritt).
- 14) Für den gemütlichen Teil könnt Ihr auch was basteln:
https://www.pinterest.de/pin/266345765441126409/?nic_v1=1altt0GqT2Vo3rsp0ePiboLXTKY3MCg1wO6aagM7oqNxYze5EeOrP3CVAr6fbJEyIP

ODER: Ihr Klebt eine Lichterkette an die Unterseite Eures Tisches und legt eine Decke drüber. Das wird ein Hit.

- 15) Und zum Schluss könntet Ihr Eure Kinder mit einer großen Decke noch schaukeln. Die Melodie findet Ihr hier:
<https://www.youtube.com/watch?v=Hddf0eaDykw>

*Wer gerne einen Luftmatz hätte, darf sich bei uns melden. Wir nähen gerade welche und können Sie Euch zuschicken. Bitte schreibt eine PN oder eine Email (doelle@cvjm-familienarbeit.de) an mich mit Eurer Postadresse, dann geht alles seinen Weg!