



# Schöne Ferien....

## Bleibt weiter in Bewegung

Liebe Kinder,

Flipp und alle Kinderturntrainer wünschen euch schöne und erholsame Märzferien. Genießt das frühlingshafte Wetter und vielleicht probiert ihr viele Turnideen draußen an der frischen Luft aus.

Außerdem gibt es für die Ferien eine weitere Bewegungsbastelidee. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und munter und natürlich in Bewegung...

Sportliche Grüße

Euer Kinderturntrainer- Team





# Standweitsprung

**Material:** Maßband/ Zollstock

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Wähle eine Startlinie. Lege dort das Maßband an. Springe nun vom Startpunkt aus dem Stand so weit wie du kannst und lies das Ergebnis ab. Wenn du magst, schreibe deine Weite auf. Dann kannst du sehen, ob du dich bei den nächsten Versuchen verbesserst.





# Schuh zielwerfen

**Material:** alter Schuh, Zielpunkt (Blattpapier, Stein, Stock)

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Wähle einen Startpunkt und lege in einiger Entfernung einen Zielpunkt (Stock, Stein oder Blattpapier) fest. Werfe nun mit dem alten Schuh so nah wie möglich an deinen Zielpunkt.

**Variante:** Versuche es mal mit Augen zu.

Oder stelle dich rückwärts zum Zielpunkt.

Verändere auch gerne mal die Entfernung.





# Ball hochwerfen

**Material:** Ball oder Luftballon

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Werfe einen Ball in die Luft und versuche so oft wie möglich in die Hände zu klatschen, ohne das der Ball auf den Boden fällt. Fange den Ball vorher wieder auf. Schreibe gerne deine Klatscher auf, dann kannst du sehen, ob du dich bei den nächsten Versuchen verbesserst.





# Purzelbaum

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Übe eine Vorwärtsrolle.

Pass auf, dass bei deinem Purzelbaum dein Kopf gut auf der Brust eingerollt ist.

**Variante:** Schaffst du auch eine Rolle in Zeitlupe?

Wie viele Purzelbäume schaffst du in 30 sec?





# Yoga „Baum“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Stelle dich auf ein Bein und berühre mit dem anderen Fuss dein Knie von deinem Standbein (Mama zeigt es dir). Stoppe die Zeit wie lange du als „Baum“ stehen kannst ohne umzukippen.

**Variante:** Wechsel dein Standbein.

Bewege deine Arme während du als Baum dastehst (z.B. Arme in die Luft strecken oder wie ein Propeller zur Seite und leichte Kreise drehen)

