

Kreatives Turnen zu Hause



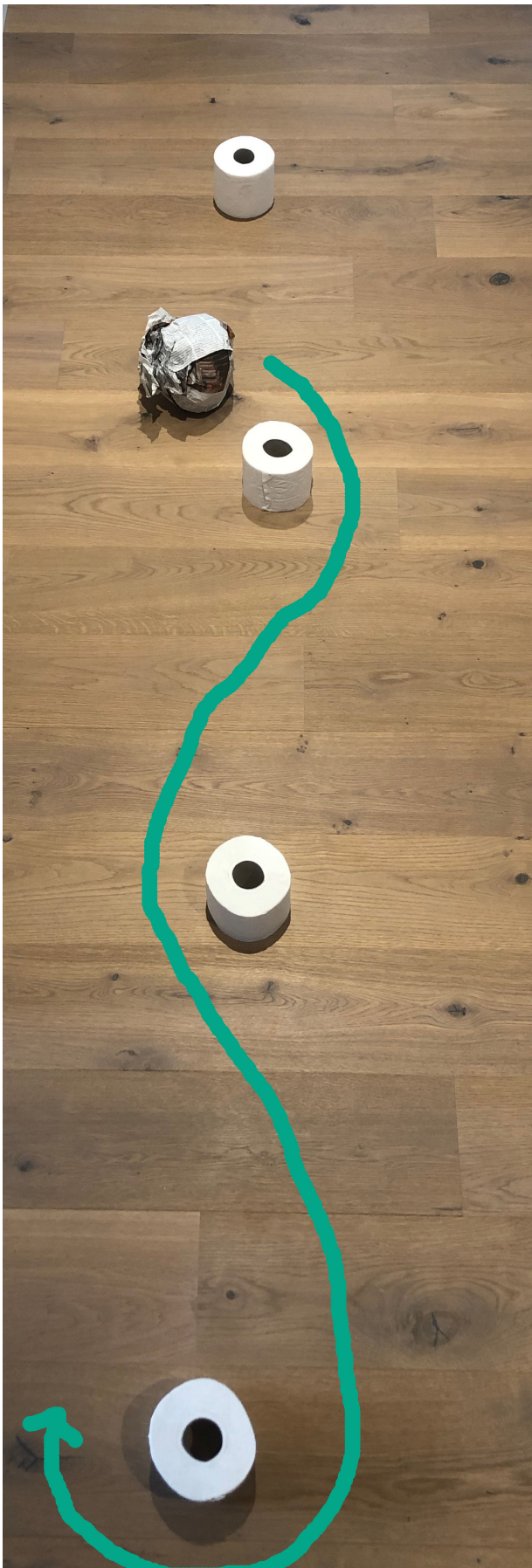
Benötigt wird:
Zeitung, Klopapier, Kissenbezug oder
Tuch



Zeitung zu einem Ball zusammenkneten



übung 1



Klopapierslalom

Material: Zeitungsball und Klopapierrollen

Mit den Klopapierrollen einen Slalom/ Parcours aufstellen.

Übungen:

Ball mit dem Fuss um die Klopapierrollen führen, Vorwärts, Rückwärts

Variante im Rollstuhl:

Kann auf einem Tisch ausgelegt werden

Ball mit den Händen rollen

oder Ball auf die Knie des Kindes mit dem Rollstuhl den Parcours fahren

übung 2



Klopapier umwerfen

Material: Zeitungsball oder mehrere Bälle, Klopapierrollen

Aus den Klopapierrollen eine Pyramide bauen, wer schafft es diese mit dem Zeitungsball umzuwerfen?



Variante im Rollstuhl:
Pyramide auf dem Tisch oder einer höheren Ablage aufbauen



übung 3



Netz aus Klopapier

Material: 2x Klopapier Pyramide
1x Klopapier ausrollen als Netz spannen

Spielmöglichkeiten:
mit den Händen oder Füßen
als Tor mit Goalie
als Netz Ball mit den Händen oder Fü-
ßen darüber befördern



übung 4



Zeitungsball im Tuch werfen

Material: Kissenbezug oder Tuch

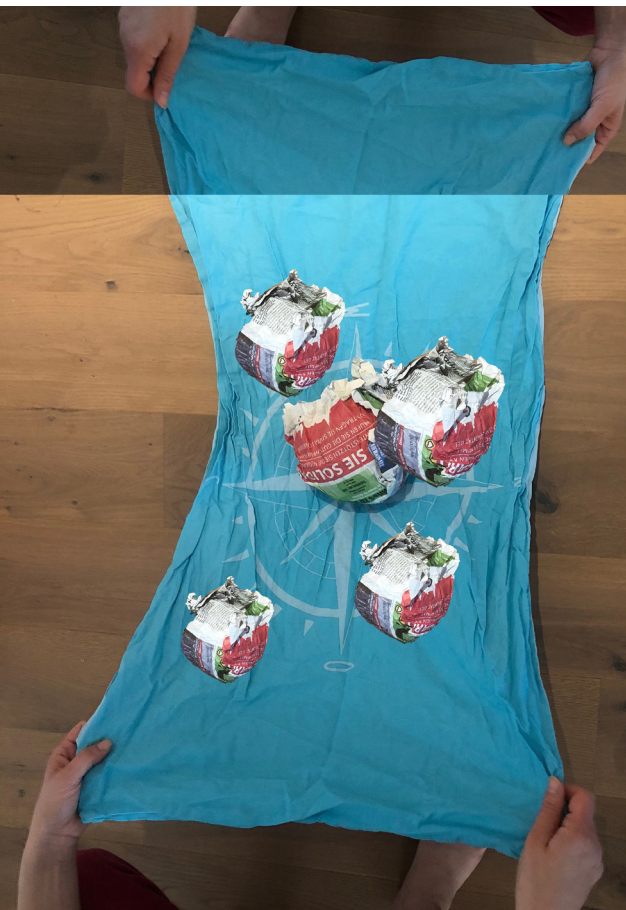
Tuch wird an allen 4 Ecken gehalten
1 Ball oder mehrere Bälle werden
Hochgeworfen

Spielmöglichkeiten:

Wie lange bleiben die Bälle im Tuch?
Wie schnell schaffen wir alle Bälle aus
dem Tuch?

Wie hoch können die Bälle geworfen
werden?

Kann man zu zweit mit dem Tuch laufen
ohne dass die Bälle heraus fliegen?



übung 5



Körperwahrnehmung

Material: Zeitungsball

Kind liegt auf dem Rücken:

1. mit dem Ball das Kind umkreisen
2. mit dem Ball verschiedene Körperteile Berühren, den Ball darüber Rollen gleichzeitig die Körperteile benennen