Hallo ihrer lieben „Sportinatoren“ der Kita St. Lioba!

Wir hoffen dass es euch und euren Familien gut geht und dass ihr ein bisschen die wunderschöne Sonne genießt!

So lange haben wir keine Turnstunden mehr gemacht! Nun ist es an der Zeit, das zu ändern. Auch wenn wir nicht in der Kita turnen können, wollen wir weiterhin fit bleiben. Und damit die „Mukis“ nicht einschlafen, haben wir eine Turnstunde für euch vorbereitet.

Schiebt die Möbel zur Seite und macht euch Platz!

Wenn ihr möchtet, macht auch Musik an!

Und vergesst nicht zu lächeln! ☺

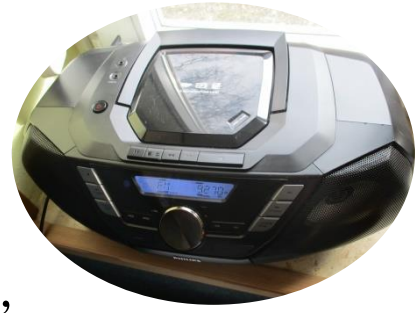
Ach ja und sendet uns die Bilder, während ihr mit Mama oder Papa zu Hause turnt. Wir würden uns sehr über die „Sportinatoren-Bilder“ freuen.

Fühlt euch ganz fest gedrückt und lasst uns nun ein bisschen schwitzen

Viele liebe Grüße von euren Erzieherinnen aus der Kita St. Lioba

Benötigte Materialien:

für jedes Kind ein Stuhl,



Musik von einer CD/ Kassette,

bequeme Kleidungen,

Sportschuhe

und was zum Trinken nicht vergessen!!

Aufwärmungsphase

Gute Laune Musik an und auf geht´s!

20 x Hampelmann

20 x stampfen

20 x nach vorne und nach hinter spingen

20 x nach links und nach rechts springen

20 x hinhocken

----------Pause, trinkt was!----------

Das Turnen mit Stühlen

Alle setzen sich auf den Stuhl und trampeln laut mit den Füßen auf dem Boden. Einmal laut und schnell dann langsam und leise!

Auf den Stuhl setzen und versuchen die Beine waagerecht in die Luft zu strecken.

Mit dem Bauch auf die Sitzfläche legen und Schwimmbewegungen machen.

Auf den Stuhl stellen dann...

herunterspringen

Unter dem Stuhl durchkriechen.

Macht bitte zwischendruch eine Trinkpause!

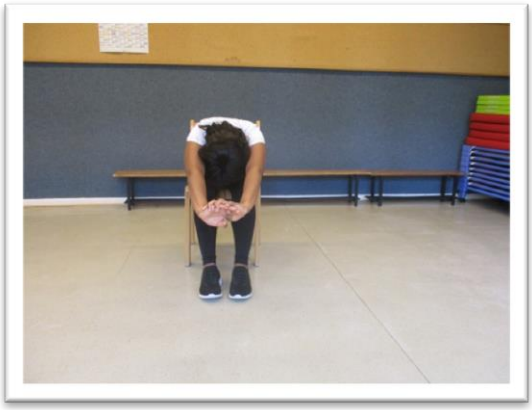
Abschlussphase

Die Musik ist jetzt leise, tief ein und ausatmen!

Wir wollen uns dehnen!

Auf den Stuhl setzen dann die Arme und dann die Beine strecken.

Dann die Arme nach links dann nach rechts strecken



Zu guter Letzt den Körper nach vorne beugen und .... du hast es geschafft!