

	<ul style="list-style-type: none"> • 4. große Runden rennen und Seile liegen lassen – „Reise nach Jerusalem“ • Musikstopp ohne Übungen; Dauer der Musik variieren • ca. 3-4 Runden <ul style="list-style-type: none"> ◦ Richtungswechsel, kreuz und quer an den Seen vorbei; darüber hüpfen usw. <p>letzte Runde gemeinsam mit dem Seil (den Hund mitnehmen)</p>		
<i>Trinkpause</i>			
Hauptteil	<p><u>Übungen mit dem Seil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Pferdchen (erst sind die Kinder die Pferdchen; danach Wechsel: Eltern Pferdchen; Kinder Reiter) • 2. Selber am eigenen Seil kräftig ziehen (Wer kann es zerreißen?) • 3. Tauziehen mit Mama und Papa • 4. Seil mit Mama/Papa schwingen /Richtungs- und Handwechsel; große Schwünge) • 5. Seil klein machen, hochwerfen und wieder auffangen • 6. Seilspringen <ul style="list-style-type: none"> ◦ je nach Alter verschiedene Lernstufen anfangen ◦ ab 4,5 Jahren oder Eltern- Kind mit wenigen Teilnehmern (wenn es passt) • 7. auf Bauch legen und ziehen lassen • 2-3 Minuten freies Spiel <p><u>Schwänzchenklauen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eltern/Kinder bauen sich ein kleines Schwänzchen (hinten in Hosenbund stecken) und Kinder versuchen dies zu klauen <p>Bitte immer spielen da auch dies den Kindern sehr gefällt!</p>	Seile	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 15- 17 min



Trinkpause

Schlussteil

- Großer Bewegungsparcours / Bewegungslandschaft (Ideen findest du HIER!)
- oder Abschlussspiele

Ganz am Ende: 2-3 min : Abschlussgedicht „Der Faden“

- Text ausdrucken oder auf dem Handy hinterlegen
-

„Entwickle für dich ein eigenes Abschlusßritual“

Ca. 15-20 min
Kinder legen mit dem Seil jede
einzelne Strophe nach.

