

Stundenteil	Übung	Gerät/ Material	Hinweise/Zeit				
<b>Erwärmung</b>	<p>„Entwickle für dich ein eigenes Begrüßungsritual“</p> <p>mit Tuch 6-7 Runden rennen; während des Musikstopp jeweils 2-3 verschiedene Gymnastikübungen (gleich da wo sie stehen – nicht erst Kreis bilden)</p> <table border="1" data-bbox="353 544 1496 1035"> <thead> <tr> <th data-bbox="353 544 792 576"><u>Runden rennen</u></th> <th data-bbox="792 544 1496 576"><u>mögliche Gymnastikübungen</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="353 576 792 1035"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x vorwärtslaufen (Tuch als Fahne in linker, danach in rechter Hand hochhalten)</li> <li>• als Superheld (Umhang)</li> <li>• rückwärtslaufen und mit Fahne winken</li> <li>• als Gespenst Tuch über Kopf (Geräusche!)</li> <li>• letzte Runde so schnell wie möglich rennen</li> <li>• ab 4,5 Jahre Tuch am Bauch <u>ohne</u> festhalten (Hände beim Rennen nach oben)</li> </ul> </td> <td data-bbox="792 576 1496 1035"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armkreisen mit Tuch; Tuch über Kopf strecken; vor Körper kräftig ziehen; mit Mama/Papa im Stehen ziehen (Tauziehen); Rumpfbeuge und mit dem Tuch den Fußboden berühren; Hampelmann mit dem Tuch in der Hand; Tuch ausschütteln (Frau Holle)</li> <li>• im Sitzen: Grätsche und Füße mit gestreckten Beinen putzen; Schneidersitz und gerader Rücken, Tuch über Kopf ziehen und nach links/rechts beugen; Tuch hinlegen und Beine 10x darüber heben; auf das Tuch setzen und drehen/rutschen wie eine Eisenbahn (Geräusche!)</li> <li>• ...</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	<u>Runden rennen</u>	<u>mögliche Gymnastikübungen</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x vorwärtslaufen (Tuch als Fahne in linker, danach in rechter Hand hochhalten)</li> <li>• als Superheld (Umhang)</li> <li>• rückwärtslaufen und mit Fahne winken</li> <li>• als Gespenst Tuch über Kopf (Geräusche!)</li> <li>• letzte Runde so schnell wie möglich rennen</li> <li>• ab 4,5 Jahre Tuch am Bauch <u>ohne</u> festhalten (Hände beim Rennen nach oben)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armkreisen mit Tuch; Tuch über Kopf strecken; vor Körper kräftig ziehen; mit Mama/Papa im Stehen ziehen (Tauziehen); Rumpfbeuge und mit dem Tuch den Fußboden berühren; Hampelmann mit dem Tuch in der Hand; Tuch ausschütteln (Frau Holle)</li> <li>• im Sitzen: Grätsche und Füße mit gestreckten Beinen putzen; Schneidersitz und gerader Rücken, Tuch über Kopf ziehen und nach links/rechts beugen; Tuch hinlegen und Beine 10x darüber heben; auf das Tuch setzen und drehen/rutschen wie eine Eisenbahn (Geräusche!)</li> <li>• ...</li> </ul>	Radio/Tuch	Ca. 10-12 min.
<u>Runden rennen</u>	<u>mögliche Gymnastikübungen</u>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x vorwärtslaufen (Tuch als Fahne in linker, danach in rechter Hand hochhalten)</li> <li>• als Superheld (Umhang)</li> <li>• rückwärtslaufen und mit Fahne winken</li> <li>• als Gespenst Tuch über Kopf (Geräusche!)</li> <li>• letzte Runde so schnell wie möglich rennen</li> <li>• ab 4,5 Jahre Tuch am Bauch <u>ohne</u> festhalten (Hände beim Rennen nach oben)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armkreisen mit Tuch; Tuch über Kopf strecken; vor Körper kräftig ziehen; mit Mama/Papa im Stehen ziehen (Tauziehen); Rumpfbeuge und mit dem Tuch den Fußboden berühren; Hampelmann mit dem Tuch in der Hand; Tuch ausschütteln (Frau Holle)</li> <li>• im Sitzen: Grätsche und Füße mit gestreckten Beinen putzen; Schneidersitz und gerader Rücken, Tuch über Kopf ziehen und nach links/rechts beugen; Tuch hinlegen und Beine 10x darüber heben; auf das Tuch setzen und drehen/rutschen wie eine Eisenbahn (Geräusche!)</li> <li>• ...</li> </ul>						
Trinkpause							
<b>Hauptteil</b>	<p><u>Übungen mit Tuch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hochwerfen und auffangen</li> <li>• einen Fuß aufs Tuch stellen und Roller fahren</li> <li>• Füße auf zwei Tücher und je nach Jahreszeit Schlittschuh/ Rollschuh fahren</li> <li>• Hände auf das Tuch (vorher muss Tuch kleiner gemacht werden) und schieben</li> <li>• auf den Bauch legen; Mama/Papa ziehen die Kinder (oder im 4,5 gegenseitig)</li> </ul>	Tücher	Ca. 15min				



	<p><u>Spiel „Schwänzchen klauen“</u></p> <p>(Bei großen ab 4,5 auf Zusammenstöße achten) <i>Als möglicher Abschluss:</i> Blume bauen (Tuch ganz klein in eine Hand stecken und Hand langsam öffnen, sodass Blume wächst)</p>		<p>beim Spiel „Schwänzchenklauen“ in Eltern-Kind-Gruppen bekommen <b>nur die Eltern</b> ein Schwänzchen und die Kinder klauen das Schwänzchen → Verletzungsgefahr</p> <p>(Kinder schauen beim Rennen nicht nach vorn) – auf Laufrichtung achten – dass alle in gleiche Richtung rennen (sonst Zusammenstoß)</p>
<p>Trinkpause</p>			
<p><b>Schlussteil</b></p>	<p><u>Bewegungsparcours - Bewegungslandschaft</u></p> <p><u>Abschlusspiel/e</u></p> <p><u>z.b. Miteinander“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder bilden einen Kreis</li> <li>• auf ein Signal hin werden alle das Jongliertuch hoch in die Luft und gehen einen Schritt nach rechts</li> <li>• Tuch des Nachbarn muss dadurch aufgefangen werden</li> </ul> <p>mögliche Variation: Richtungswechsel nach links/ abwechselnd</p> <p>„Überlegt euch für eure Stunden ein eigenes Verabschiedungsritual“</p>	<p>Tücher Radio</p>	<p>ca. 20 min.</p>

