



Turnstunde at home mit Pölstern

benötigtes Material: Pölster in unterschiedlichen Farben

Übung Nummer 1: Fußtransport

Legt Euch einen Polster auf einem Fuß und versucht damit zu gehen, ohne dass der Polster herunter fällt.

Variante: Wenn das gut funktioniert, dann versucht so einen Slalom- Parcours zu absolvieren, ohne dass Ihr den Poster verliert.



Übung Nummer 2: Polster rutschen

Setzt Euch auf einen Polster und versucht damit durch die ganze Wohnung zu rutschen. Taucht mit Händen und Füßen an.

Variante: Schwieriger wird es, wenn Ihr nur mit den Händen oder Füßen antaucht.



Übung Nummer 3: Kopftransport

Legt Euch einen Polster auf den Kopf und versucht damit vorsichtig herum zu spazieren, ohne dass der Polster vom Kopf fällt.



Übung Nummer 4: Farbenwahl

Werft einige Pölster in unterschiedlichen Farben in die Höhe und versucht dann z.B. alle grünen Polster zu fangen.



Übung Nummer 5: Polsterhund

Legt Euch einen Polster auf den Rücken und versucht damit, wie ein Hund durch die Wohnung zu sausen, ohne dass Ihr den Polster am Rücken verliert.



Übung Nummer 6: Polsterschlacht

Teilt die Pölster gerecht in zwei Haufen, sucht Euch einen Partner und versucht den anderen mit Euren Pölster zu treffen.



Übung Nummer 7: Polster-Parcours

Legt mit Hilfe der Pölster einen Parcours auf und versucht um die Pölster herumzulaufen, darüber zu steigen und zu hüpfen.



Übung Nummer 8: Turmbau zu Polster

Nun sind die Baumeister gefragt, versucht einen möglichst hohen Turm aus Pölstern zu bauen.



Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch Birgit!