



Turnstunde at home mit Seilen

benötigtes Material: eine Springschnur, weitere Seile, Kuscheltiere, eventuell Klebeband

Übung Nummer 1: Zehentransport

Setzt Euch auf den Boden und versucht mit den Zehen das Seil aufzuheben, ohne umzufallen.



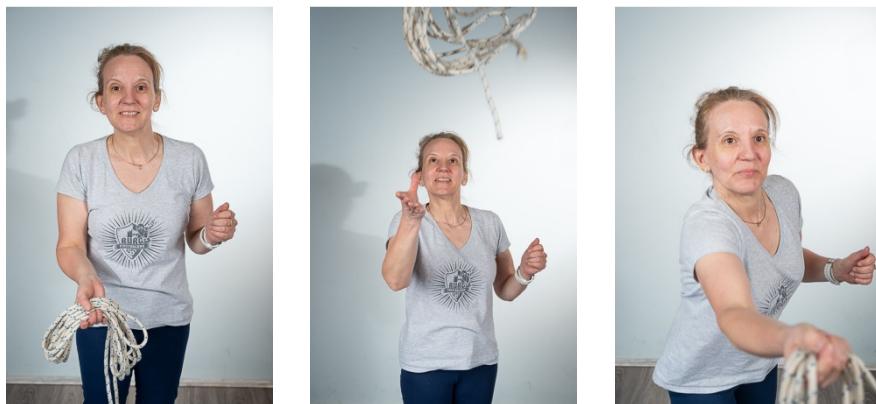
Übung Nummer 2: Die gefährliche Schlange

Verwandelt Euer Seil in eine gefährliche Schlange, indem Ihr versucht es am Boden herum zu schlängeln.



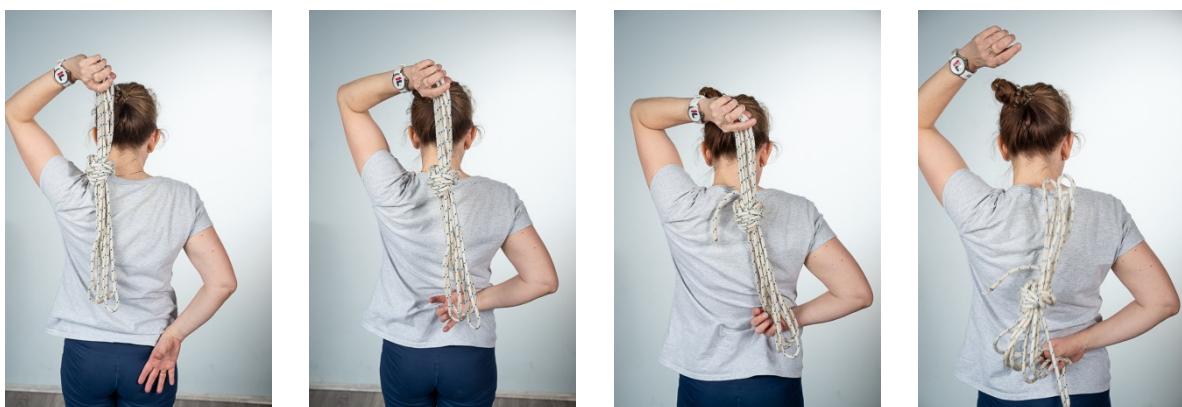
Übung Nummer 3: Luftikus

Legt Euer Seil zusammen, werft es in die Luft und versucht es wieder zu fangen. Gar nicht so einfach, oder?



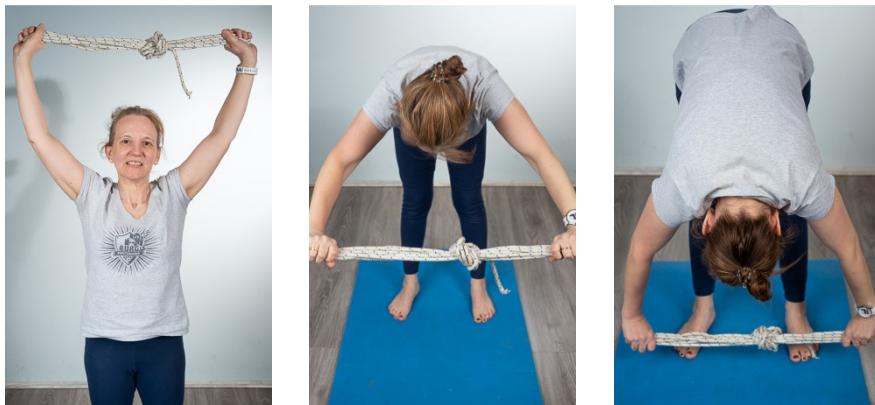
Übung Nummer 4: Seil verstecken

Legt euer Seil zusammen, nehmt es in eine Hand und lasst es über euren Rücken baumeln. Nun versucht ihr das Seil mit der anderen Hand zu erwischen.



Übung Nummer 5: Zehen berühren

Stellt Euch mit leicht geöffneten Beinen auf und legt euer Seil zusammen. Nehmt nun das Seil in Eure Hände und beugt auch nach unten, bis das Seil Eure Zehen berührt. Danach steckt ihr eure Arme wieder aus.



Übung Nummer 6: Alles im Gleichgewicht

Legt euer Seil gerade vor Euch hin. Nun versucht einmal vorsichtig über das Seil zu balancieren.

Variante: Wenn das gut funktioniert, dann setzt ein paar Kuscheltiere auf Euer Seil und versucht noch einmal darüber zu balancieren. Aber Vorsicht, Ihr dürft das Kuscheltier dabei nicht berühren, sondern müsst vorsichtig darüber steigen.



Übung Nummer 7: Zebrastreifen

Legt nun Eure Seile parallel nacheinander auf, damit sie nicht verrutschen könnt Ihr sie auch mit einem Klebeband am Boden befestigen. Nun könnt Ihr versuchen, den Zebrastreifen auf unterschiedliche Art und Weise zu überqueren: beidbeiniges Abspringen, einbeiniges Abspringen, Vor-/rück-/seitwärts, mit Froschhüpfen, mit Hasenhüpfer, ...



Übung Nummer 8: Seilfiguren legen

Zum Abschluss könnt Ihr noch versuchen aus Euren Seilen unterschiedliche Figuren legen.



Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch Birgit!