

Turnen mit Kuscheltieren!

Was benötigst du:

- dein Lieblingskuscheltier
- eventuell Radio



So wird es gemacht: verschiedene Übungen (eventuell auch mit Musik)

1. Rücken: Das Kuscheltier sitzt auf deinem Rücken und du krabbelst durch die Wohnung.

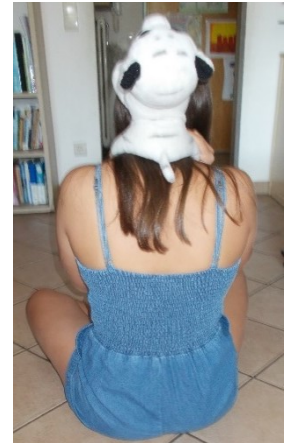
2. Leichter Grätschstand (du stehst und die Füße sind leicht auseinander): Das Kuscheltier im Kreis oder in Achterschleifen um deine Beine herumgehen lassen.



3. Grätschsitz (du sitzt auf dem Boden und die Füße sind auseinander): Das Kuscheltier sitzt auf einem Fuß, wird hoch in die Luft gehoben und auf den anderen Fuß gesetzt.



4. Schneidersitz: Das Kuscheltier sitzt auf deinen Schultern und wird an den Pfoten festgehalten. Du sollst nun versuchen aufzustehen und dann dich wieder zu setzen.



5. Langsitz: (mit geschlossenen ausgestreckten Beinen am Boden sitzen): Du sollst das Kuscheltier mit deinen Füßen fassen und hochheben. Dann wieder die Füße ablegen und nochmal versuchen. Du kannst die Übung 5 Mal machen.



7. Langsitz: (mit geschlossenen ausgestreckten Beinen am Boden sitzen): Das Kuscheltier sitzt neben den Unterschenkeln. Du hebst beide Beine hoch über das Kuscheltier und legst sie auf die andere Seite. Wer mag kann versuchen, dabei die Hände nicht aufzustützen.



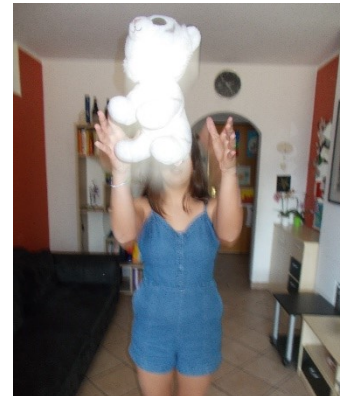
8. Das Kuscheltier sitzt auf dem Boden und du springst darüber (mit geschlossenen Beinen, mit Grätschensprung usw.)

8. Rückenlage: Kuscheltier sitzt auf dem Bauch. Du sollst das Becken auf und ab bewegen ohne, dass das Kuscheltier hinunterfällt.



9. Stehen: Kuscheltier auf dem Kopf legen und in der Wohnung herumgehen. Achtung: Das Kuscheltier sollte nicht vom Kopf runterfallen.

9. Stehen: Kuscheltier in die Höhe werfen und wieder fangen.



Ihr könnt auch mit eurem Kuscheltier Spiele durchführen:

Kuscheltier im Raum verteilen und zur Musik laufen. Wenn die Musik stoppt, läufst du zu deinem Kuscheltier und nimmst es in den Arm.

Du bist das „Pferd“ deines Kuscheltieres und trägt es auf deinem Rücken. Dabei kannst du herumkrabbeln, -tanzen, -krabbeln, nur Vorsicht dein Kuscheltier sollte nicht herunterfallen!