

Kinderturnen

in der Weihnachtszeit



Liebe Kinder,
viele von euch kennen mich vom Kinderturnen in Harburg.
Auch in den Weihnachtsferien macht turnen Spaß, darum hier
eine kleine Anleitung für euch. Herzliche Weihnachtsgrüße!

1 Tanzt zum Lied von Detlev Jöcker „Doch ich muss warten“.



2 Singspiel



Oberschenkel klopfen
„Schnee, Schnee, Schnee.“



Auf Knie zeigen
„Schnee bis an die Knie.“



An die Nase zeigen
„Schnee bis an die Nasenspitze.“



Hände zu Mütze formen
„Schnee bis an die Zipfelmütze.“



Zum Himmel zeigen
„Schnee bis an die Kirchturmspitze.“



Oberschenkel klopfen
„Schnee, Schnee, Schnee.“

3 Turnen mit Christbaumkugeln

Ihr braucht eine Christbaumkugel aus Plastik oder einen kleinen Ball.
Turnt die Übungen nacheinander durch, jede mindestens 10 Mal.



Legt euch auf den Rücken.
Arme mit der Kugel nach hinten strecken. Mit dem Oberkörper hochkommen und mit der Kugel die Zehnspitzen berühren. Wieder zurück legen.



Kugel von einer Hand in die andere werfen oder Mama und Papa zuwerfen.



Geht in die Grätsche. Kugel zwischen den Beinen wie eine 8 durchgeben.



Hinsetzen und Beine anwinkeln. Kugel unter den Knien und hinter dem Rücken vorbei geben.



Hüftbreiter Stand. Kugel zwischen den Füßen auf dem Boden wie eine 8 rollen.

4 Tanzt zum Lied von Detlev Jöcker „Weihnachten, Weihnachten.“

