

Kinderturnen

zum Nikolaus



Liebe Kinder,
viele von euch kennen mich vom Kinderturnen in Harburg.
Heute machen wir gemeinsam eine Turnstunde zu Hause.
Ich wünsche euch viel Spaß!

1 Hört euch das Lied
„Guten Tag ich bin der Nikolaus“
(Rolf Zuckowski) an und tanzt dazu.



2 Singspiel



Klatschen
„Pille, palle, polle.“



zum Himmel zeigen
„im Himmel wohnt
Frau Holle.“



Arme schütteln
„Sie schüttelt ihre
Betten aus.“



Finger bewegen
„da fallen viele
Flocken raus.“

3 Würfelymnastik

Schnappt euch einen Würfel. Je nach dem welche Zahl der Würfel zeigt,
turnt ihr die unten beschriebene Übung. Würfelt und turnt so lange es
euch Spaß macht.



**1x Großer
Strecksprung**



**2x Fingerspitzen
zu Zehenspitzen**



3x Kniebeugen



**4x Abwechselnd
nach rechts und
links hüpfen**



5x Hampelmann



**6x Rechter Ellen-
bogen zu linkem
Knie u. andersrum**

4 Hört euch das Lied
„Morgen kommt der Nikolaus“
(Rolf Zuckowski) an und tanzt dazu.

