

Liebe Eltern-Kind-Turn-Kinder und Eltern,

ich hoffe, es geht euch allen soweit gut und ihr seid viel in Bewegung in dieser unbestimmten Zeit. Ich vermisse es sehr, mit euch montags zu turnen .... und deshalb habe ich nun jede Woche ein paar Bewegungsideen mit Mama oder Papa hier für euch bereit.....

Habt ihr Lust mitzumachen? - Dann starten wir ins Reich der Tiere.

---

Heute brauchen wir Klopapierrollen und Seile ( Schnüre, Hosengummibänder Stoffstreifen aus Resten oder Wolle.....)



Möglich: im Zimmer , im Garten oder im Wald (Bäume)

---

## Wir beginnen gleich mit unserem Anfangslied, das ändern wir etwas ab:

1,2,3 im Sauseschritt, gehen alle Tiere mit... – ihr und eure Eltern können es ja super. Leider sind keine Kinder da, aber da könnt ihr euch ganz einfach helfen: Legt mit einigen Klopapierrollen (das sind die Kinder) **einen (großen) Kreis** – und schon geht's los.

Bsp. 1,2,3 im Sauseschritt, gehen alle Tiere mit, der **Hase** ist jetzt an der Reih und **hüpft** an uns vorbei.....

→ **Kinder** hüpfen **etc.**

Tieren um den Kreis und die Strecken....“

→ Jede Runde ein anderes Tier!

→ **Dann tauschen Sie** und sie als **Eltern** sind die **Tiere** und ihr Kind bleibt im Kreis stehen – alles klar?



entsprechend den selbst gewählten Mama/Papa turnen das „Bücken,

## Heute turnen wir zu meinem Lieblingstier – der Spinne

*Vielleicht könnt ihr ja eine Spinne selbst basteln (Kiefernzapfen, 2 Wackelaugen, Pfeifenputzer als Beine)*



→ **Wir bewegen uns wie eine Spinne** (versch. Ausprobieren, krabbeln, auf allen Vieren mit Kopf nach unten, nach oben, seitwärts...)

→ **Mama/Papa- und Kindspinne (8 Beine)**

Kinder krabbeln unten, M/P stützt oben drüber und ihr lauft gleichzeitig

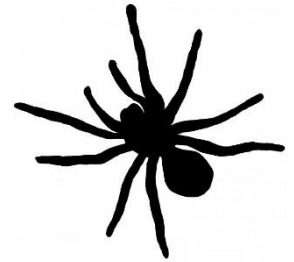
➔ **Spinnenfang**

M/Pspinne (allein) fängt Kindspinne (allein) im Vierfüßlergang und umgekehrt

➔ **M/P-Höhle auf allen Vieren (flach!)**

Kinderspinne krabbelt unten durch und anschließend darüber

**Jetzt brauchen wir uns ein Seil oder eine starke Schnur o.ä.**



➔ **Spinnenfadenfang**

M/P ziehen im Laufen das Seil hinter sich her –!

➔ **Achtung - Überall sind Spinnenfäden**

Viele Seile (o.ä.) auf dem Boden verteilen, die sich berühren oder überschneiden dürfen (evtl. auch ein Netz legen): Kinder und M/P dürfen abwechselnd Ideen vorschlagen: darüber steigen/springen/balancieren/nicht berühren beim Rennen/nur auf Spinnenfäden laufen.....

➔ **Spinnenfadenhochsprung**

2 lange Seile jeweils einzeln an einen Baum oder ein Tischbein binden. Kinder springen im Schrittsprung/ mit geschloss. Beinen/mit Anlauf/im Vierfüßlergang....darüber.

➔ **Bewegte Spinnenfäden für Profis**

Die 2 anderen Enden in die 2 Hände nehmen und flach über dem Boden hin- und her bewegen. Kinder sollen oben darüber steigen/hüpfen oder darunter krabbeln, ohne das Seil zu berühren!

➔ **Der Spinnenfaden hält viel aus!:**

**1. (auf glatten Böden) Spinnen am Faden zu M/P ziehen**

Kinder halten mit beiden Händen fest und M/P zieht sie zu sich heran (z.B. im Liegen auf Bauch)

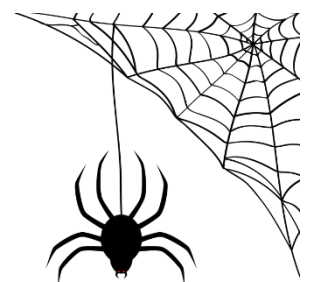
**2.(im Freien) Spinnen am Faden zu M/P ziehen**

Kinder und M/P ziehen mit gleicher (!! ) Kraft und versuchen ein leichtes „Kräftemessen“

**Und zum Schluss baut ihr euch gemeinsam noch ein tolles SPINNENETZ!**

➔ Das geht natürlich besonders toll im Wald, aber auch im Garten oder Zimmer –

dazu braucht ihr viele Seile o.ä., die du mit deiner M/P über eine gewisse Fläche an Bäumen/Pfosten/Tischbeinen festbindet und kreuz und quer durcheinander spannt – auf verschiedenen Höhen. Nun geht es los:



DU BIST EINE FLIEGE/KÄFER:

Versuch nun durch das „Netz“ zu kommen, indem du darüber/unten durchkrabbelst/steigst/hüpfst, OHNE das NETZ zu berühren. Deine M/P ist die Spinne, und wenn du das Netz berührst, kommen sie schnell, um dich z.B. zu schnappen... Ins Netz können auch Tücher/Zwicker eetc. Gehängt werden, die du einfach einsammelst....Ihr habt da sicher viele eigene Ideen!

---

***So, das reicht ja fast für eine ganze Spinnenwoche - nun wünsche ich euch viel Spaß beim Spinnen!!!***

Viele Grüße von Angela