



# TURNVEREIN KUCHL

## TURNSTUNDE FÜR ZUHAUSE



## VON KOPF BIS FUSS – SPIELE ZUR GANZKÖRPERWAHRNEHMUNG

**ALTER:** 5- 8 Jahre

**MATERIAL:** 1 Tischtennis- oder Flummiball, 1 Kirschkerne (oder mit Reis gefülltes Gefriersackerl), Plastikbecher, lustige Musik

Zur Förderung der Ich-Kompetenz

**ABLAUF:**

### MEINE FÜßE ZEIGEN ZUR DECKE

Alle laufen zur Musik (hüpfen, springen, rückwärts-seitwärtsgehen,..) Beim Stopp unterschiedliche Bewegungen ausüben:

- + Füße zur Decke-auf den Boden legen und Füße zur Decke strecken.
- + mein rechtes/linkes Knie berührt den Boden, weiter laufen ...
- + meine rechte/linke Hand berührt den Boden, hüpfen ...
- + mein Po zeigt zum Fenster, rückwärts ...
- + meine Nase zeigt zur Tür, seitwärts gehen ...
- + 2 Körperteile kombinieren: mein Fuß zeigt zur Decke mein rechter Arm zur Tür,etc.

### MASCHINENSPIEL:

Kind spielt Maschine, denkt sich einen Ausschalter an seinem Körper aus, z.B. das rechte Knie-dann macht die Maschine verschiedene Bewegungen und Geräusche und der Mitspieler versucht durch Berührung der verschiedenen Körperteile den Ausschalter zu erraten.

### KIRSCHKERNKISSEN AM KNIE:

Mittlerer sitzt am Sessel und hat auf den geschlossenen Knien das Kirschkerne (oder mit Reis gefülltes Gefriersackerl) liegen- Kind sitzt am Boden davor und versucht das Kissen zu erwischen bevor es zu Boden fällt- Mittlerer zieht schnell die Beine auseinander

## SPIELE MIT TISCHTENNIS-ODER FLUMMIBALL:

- + Ball auf den Boden eines Plastikbechers legen und durch den Raum balancieren ohne dass er herunterfällt
- + den Ball auf den Boden ticken lassen und mit dem Becher wieder einfangen
- + den Ball im Becher kreisen lassen
- + den Ball im Becher mit den Füßen am Boden vorschieben ohne dass er umfällt
- + mit dem Mitternatter Ball von Becher zu Becher „gießen“
- + den Ball mit dem Becher hin- und herwerfen und fangen, dabei auf einem Bein stehen, etc.

## ZUM ABSCHLUSS EINE BEWEGUNGSGESCHICHTE:

### Wir gehen jetzt auf Löwenjagd (mündlich überliefert)

*Wir gehen jetzt auf Löwenjagd und haben keine Angst,*

*denn wir haben Mama/Papa dabei!*

*Wir machen unsere Haustür auf*

*und schauen zum Himmel: „Was für ein schöner Tag!*

*Heute gehen wir auf Löwenjagd!“*

**Sprechgesang:** „Wir gehen jetzt auf Löwenjagd und haben keine Angst, ...“

*Wir gehen über die Wiese.*

**Sprechgesang:** „Wir gehen jetzt auf Löwenjagd und haben keine Angst, ...“

*Dann laufen wir über eine Holzbrücke.*

**Sprechgesang:** „Wir gehen jetzt auf Löwenjagd ...“

*Dort ist ein kleiner See. Wir müssen zur anderen Seite schwimmen. Lasst uns schnell unsere Sachen ausziehen und durch den See schwimmen.*

**Sprechgesang:** „Wir gehen jetzt auf Löwenjagd ...“

*Jetzt müssen wir den großen Berg, der vor uns liegt, erklimmen.*

*Es ist soo heiß.*

*Wir machen jetzt erst einmal eine kleine Pause und trinken einen Schluck aus unserer Flasche.*

**Sprechgesang:** „Wir gehen jetzt auf Löwenjagd ...“

*Oben auf dem Berg angekommen, sehen wir eine große dunkle Höhle vor uns.*

*Wir gehen aber noch nicht hinein. Wir wollen erst einmal mit der Hand fühlen.*

*Da fühlt sich etwas wuschelig an.*

*Wir schauen nach, große Augen sehen uns an. UUUAA! Und jetzt wieder zurück.*

*Wir laufen ganz schnell den Berg hinunter,*

*schwimmen durch den See,*

*laufen über die Holzbrücke,*

*dann über die Wiese zurück,*

*machen die Tür auf und ganz schnell wieder zu.*

*Noch einmal Glück gehabt.*

*Wir gehen nie wieder auf Löwenjagd!*

Alle sprechen den Text nach und klopfen sich dazu rhythmisch auf die Oberschenkel.

Kinder zeigen mit ihrem Finger auf ihre Eltern.

Pantomimisch die Tür öffnen.

Hände aneinander rascheln.

Mit den Händen auf die Brust trommeln.

Pantomimisch ausziehen und dann mit den Armen Schwimmbewegungen machen.

Pantomimisch kletternde Bewegungen mit den Armen machen.

Mit der Hand über die Stirn wischen.

Pantomimisch aus der Flasche trinken.

Mit den Armen die Größe der Höhle darstellen.

Arm ausstrecken und den Kopf dabei zur Seite drehen.

Hände ertasten etwas.

Kopf bewusst zur anderen Seite drehen.

Schnell auf die Oberschenkel klopfen.

Schwimmbewegungen machen.

Auf die Brust trommeln.

Hände aneinanderreiben.