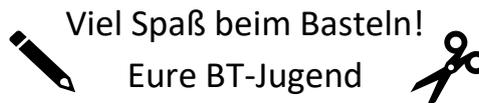




Die Kreative Bewegungsstunde



Liebe Kinder und Eltern,
bevor wir uns zusammen in der Kinderturnstunde uns bewegen,
wird zuerst gebastelt, was wir für unsere Bewegungsstunde brauchen.



Viel Spaß beim Basteln!

Eure BT-Jugend

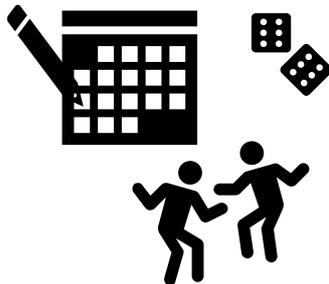


Würfel-Trimm-dich-Fit-Spiel

Ein Würfelspiel für die ganze Familie



Ihr benötigt zum Basteln:



📄 PDF – Datei ausdrucken

😊 Pro Familie oder Pro TN einen

Spielwürfel

😊 Pro Familie oder Pro TN einen

Übungsbogen

😊 ggf. für eine Wiederverwendung

eine **Klarsichtfolie** oder **Einlaminieren**

😊 **Stifte** oder ggf. dann auch **Folienstifte**

😊 und etwas **Platz im Zimmer**

Anleitung: 1. Spielvariante: **Gemeinsam:**

Ein TN fängt an zu würfeln und die gewürfelte Augenzahl bestimmt die Übungsaufgabe. Alle machen/absolvieren die Übung gemeinsam und dann wird diese Übung auf dem Trainingsübungs-/ Spielblatt abgehackt oder weggestrichen.

Dann ist der nächste TN an der Reihe und würfelt.

Das Spiel endet, wenn alle Übungen auf dem Trainingsübungs- /Spielblatt geschafft sind!

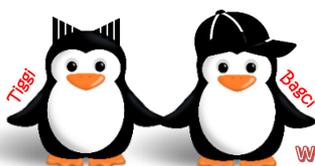
Gemeinsam in der Speed-Runde:

Jeder hat einen Würfel, jeder würfelt und macht seine gewürfelte Übung und streicht diese ab.

In wie vielen Minuten schafft ihr das Trainingsübungs-/ Spielblatt mit allen Übungen durch.

2. Spielvariante:

als Wochen-Trainingsplan – Jeden Tag werden 6 Übungen gewürfelt, gemacht/absolviert und abgestrichen.



Wir wünschen Euch viel Spaß!

BT-Jugend:
Der Bewegungsraum - Hier bewegt sich was...
Bewegungskünstler im Turnverein



Berliner Turnerschaft Corp.
 Turn- und Sportverein e.V. • Gegründet 1863

berlinerturnerschaft.de

frisch • familiär
 fit • fair

live



Würfel-Trimm-dich-Fit-Spiel

| Würfelzahl | Bewegungs- Übungen | X mal | Aufgabenbeschreibung | Erledigt! <input type="checkbox"/> |
|----------------------|-----------------------|----------------------|--|---------------------------------------|
| | | 5x je Seite | Beuge deinen Oberkörper nach rechts und nach links abwechselnd. | |
| | | 5x | Mache Kniebeugen, bleibe möglichst mit dem Oberkörper oben und Füße gerade nach vorne gerichtet. | |
| | | 10x je Seite | Laufe auf der Stelle. Du kannst aber auch gehen oder Kniehebelauf machen. | |
| | | 5x | Strecke dich bis auf die Zehenspitzen und beuge dich dann bis zu den Zehenspitzen runter – versuche deine Knie mal nicht zu beugen! | |
| | | 5x je Seite | Wechselsprünge oder auch weite Ausfallschritte, gerne auch schneller. | |
| | | Zähle bis ...5 | Stehe auf einem Bein, dann Wechsel – gerne auch als Standwaage (Oberkörper nach vorne / Bein nach hinten), Kranich oder die Wasserwaage (Oberkörper nach hinten / Bein nach vorne) | |
| Sonderaufgabe | | 5x | Hampelmann | |

| Würfel-Trimm-dich-Fit-Spiel Trainingsplan | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

© BT-LA/OL

© Ina Tetzner

© BT-LA/OL

© Ina Tetzner