

## Fit wie ein Turnschuh?

### Material

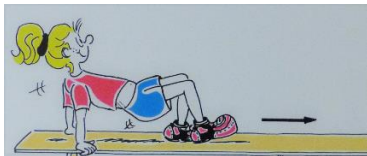
Für die Übungen brauchst du folgende Materialien:

Maßband oder Zollstock, 4 Socken, 4 Becher oder andere Markierungen, Handtuch, 2 Eimer, Stoppuhr, Spielzeug, Papprolle, Musik, Ball, Plastischüssel, 2 Löffel, kleiner Hocker, Springseil

### Anleitung

Die Übungen sind für Kinder zwischen 6 und 12 Jahre. Mache so viele Übungen wie du magst pro Tag. Schreibe dir das Ergebnis jeder Übung auf, dann kannst du am Ende das Ergebnis auswerten.

### Übungen



#### 1 Spinne

Stütze dich mit den Händen und Füßen ab und hebe den Po an. Bewege dich nun wie eine Spinne vorwärts. (1 Strecke = 4 Meter)

- 1 Strecke      ●● 2 Strecken      ●●● 3 Strecken      ●●●● 4 Strecken



#### 2 Kreisverkehr

Du liegst auf dem Bauch. Zehen und Knie drücken gegen den Boden. Der Kopf ist leicht angehoben. Die Augen gucken zum Boden. Führe eine Socke mit gestreckten Armen um den Körper. (1 Durchgang = 4 Mal kreisen)

- 1 Durchgang      ●● 2 Durchgänge      ●●● 3 Durchgänge      ●●●● 4 Durchgänge



#### 3 Fliesenslalom

Stelle Becher (oder andere Gegenstände) als Markierung auf. Stütze dich mit den Händen auf ein Handtuch. Schiebe das Handtuch im Slalom vor dir her. (1 Strecke = so viele Meter, wie du alt bist)

- 1 Strecke      ●● 2 Strecken      ●●● 3 Strecken      ●●●● 4 Strecken



#### 4 Baumstamm

Du liegst auf dem Rücken. Arme und Füße sind gestreckt und leicht abgehoben. Rolle dich nun wie ein Baumstamm über die Seite auf den Bauch und weiter über die andere Seite auf den Rücken. (Es zählen nur ganze Umdrehungen. Werden Arme oder Beine abgelegt, so ist Schluss.)

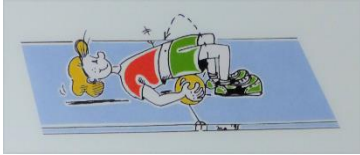
- 2 Umdrehungen      ●● 4 Umdrehungen      ●●● 6 Umdrehungen      ●●●● 8 Umdrehungen



#### 5 Balltransport

Nehmt einen Eimer und legt vier Socken hinein. Mit Abstand wird ein zweiter leerer Eimer aufgestellt. Der Abstand ist euer Alter in Metern. Transportiert so schnell ihr könnt je einen Gegenstand in den leeren Eimer.

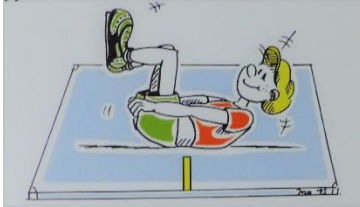
- unter 32 Sekunden      ●● unter 29 Sekunden      ●●● unter 26 Sekunden      ●●●● unter 23 Sekunden



### 6 Mondkreise

Du liegst auf dem Rücken und stellst die Füße auf. Hebe den Po an, sodass Bauch und Beine eine Linie bilden. Lass ein Paar Socken um deine Hüften kreisen. (1 Durchgang = so viele Umkreisungen, wie du alt bist)

- 1 Durchgang
- 2 Durchgänge
- 3 Durchgänge
- 4 Durchgänge



### 7 Rückenkreisel

Du liegst auf dem Rücken und hältst die angewinkelten Beine in die Luft. Kopf, Schultern und Arme sind vom Boden abgehoben. Schaukele mit dem runden Rücken leicht vor und zurück. Drehe dich dabei langsam wie ein Kreisel. (1 Umdrehung = 360° Drehung)

- 1 Umdrehung
- 2 Umdrehungen
- 3 Umdrehungen
- 4 Umdrehungen



### 8 Bergsteiger

Stelle mindestens 5 Spielzeuge als Hindernisse auf. Schau durch eine Papprolle (z.B. vom Toilettenpapier). Steige so über die Hindernisse ohne diese zu berühren. (1 Strecke = über so viele Hindernisse, wie du alt bist)

- 1 Strecke
- 2 Strecken
- 3 Strecken
- 4 Strecken



### 9 Tanz

Wähle ein (schnelles) Lied aus. Tanze 2-3 Minuten zur Musik.  
Ohne Bewertung



### 10 Lift

Du drückst mit dem Rücken einen Ball oder ein Kissen an die Tür. Die Beine sind leicht gebeugt. Deine Füße stehen ca. zwei Fußlängen von der Wand entfernt. Führe langsam Kniebeugen aus, ohne dass der Ball/das Kissen auf den Boden fällt. (1 Durchgang = 4 Kniebeugen)

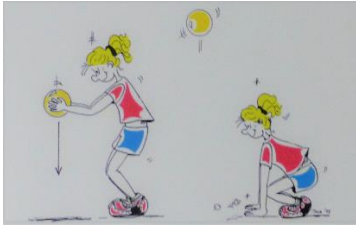
- 1 Durchgang
- 2 Durchgänge
- 3 Durchgänge
- 4 Durchgänge



### 11 Trommler

Lege dich auf den Rücken und lege die Beine auf einen kleinen Hocker. Klemme eine Plastikschüssel zwischen die Füße. Nimm zwei Löffel in die Hände, hebe den Oberkörper an und trommele so oft du kannst. (1 Durchgang = so viele Schläge, wie du Jahre alt bist)

- 1 Durchgang
- 2 Durchgänge
- 3 Durchgänge
- 4 Durchgänge



### 12 Froschball

Prelle den Ball mit beiden Händen kräftig auf den Boden. Gehe schnell in die Hocke und berühre mit den Händen den Boden. Richte dich auf und fange den Ball. Du hast 10 Versuche. (Anzahl gefangene Bälle bei den 10 Versuchen)

● 2 Bälle

●● 4 Bälle

●●● 6 Bälle

●●●● 8 Bälle



### 13 Propeller

Du bist im Liegestütz auf der Matte. Achte darauf, dass dein Körper ganz gestreckt ist. Drehe dich wie ein Propeller über die Seite in den Liegestütz rückwärts und weiter über die andere Seite wieder in den Liegestütz. (1 Propeller = eine ganze Umdrehung)

● 2 Propeller

●● 4 Propeller

●●● 6 Propeller

●●●● 8 Propeller



### 14 Tauprellen

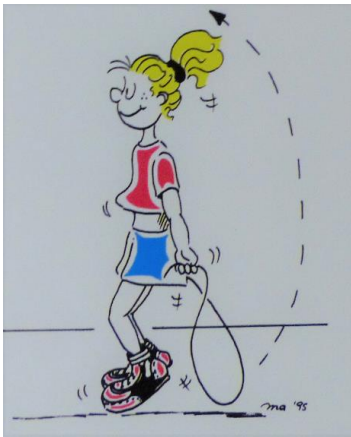
Stelle Becher (oder eine andere Markierung) im Abstand von ca. 1 m auf. Prelle den Ball mit einer Hand im Slalom um die Becher herum (hin und zurück). Nach jeder Strecke wechselt der Ball in die andere Hand. (1 Strecke = Slalom hin und zurück)

● 1 Strecke

●● 2 Strecken

●●● 3 Strecken

●●●● 4 Strecken



### 15 Seilspringen

Springe rhythmisch mit dem Seil. (1 Durchgang = so viele Sprünge, wie du Jahre alt bist)

● 1 Durchgang

●● 2 Durchgänge

●●● 3 Durchgänge

●●●● 4 Durchgänge

### Auswertung

Addiere die Punkte, die du bei den einzelnen Übungen erreicht hast.

20-29 Punkte

Du bist fast fit.

30-39 Punkte

Du bist fit.

40 und mehr Punkte

Du bist fit wie ein Turnschuh.

Viel Spaß beim Mitmachen! 😊