



TURNEN

MATERIAL:

Mind. 3 Paar Socken, am besten ganz viele verschiedene

ANFANG/EINTURNEN

Nimm nun all deine Socken auseinander und wirf sie hoch in die Luft, bis alles ganz durcheinander ist. Nun suchst du so schnell du kannst immer zwei passende Socken, legst sie zusammen und auf einen Haufen. Wie schnell bist du? (sind immer die richtigen Socken zusammen 😊)

- ➔ Wie viele Socken schaffst du in 2 Minuten?

STATIONEN

SOCKENFUSSBALL:

Stelle zwei Stühle so hin, dass man sie als Tor benutzen kann. Nun nimmst du deine Socken und versuchst von der einen Seite die Socke ins Tor zu kicken. (Wenn du noch Geschwister hast, machen sie vielleicht mit?)

- ➔ Lege die Socken auf den Fußrücken des einen Fußes, heb ihn etwas hoch und versuche ihn ins Tor zu werfen? Wenn du das schaffst bist du bestimmt ein/e gute/r Fußballer/in!!

(was wird trainiert: Augen-Beinkoordination, Motorik, Gleichgewicht)

SOCKEN IN DEN EIMER

Nimm eine leere Schüssel, Eimer, stelle ihn mit etwa 2 oder 3 Schritten Abstand hin und versuche nun die Socken reinzuwerfen. Erst mit der einen Hand, dann mit der anderen. Wenn es zu einfach ist, vergrößere den Abstand oder nimm eine/n kleinere/n Schüssel/Eimer

- ➔ Spiel-Varianten: - Schließe die Augen und versuche zu treffen. Wenn es zu einfach ist, dreh dich erst drei Mal im Kreis.
- ➔ Dreh dich mit dem Rücken zur Schüssel/Eimer und versuch die Socken über den Kopf zu werfen. Wirf sie zwischen den Beinen durch

(was wird trainiert: Beinkraft, Körperkoordination und Haltung, Körperwahrnehmung)

SOCKENAKROBATIK:

Nimm erst mal 1 Paar Socken und wirf sie in die Luft und fang sie wieder auf. Versuch es mal nur mit einer Hand, wechsele mal; welche Seite geht besser? Halte die Hände hinter den Rücken und versuche die Socken nach vorne zu werfen. Wirf die Socken unter dem Bein hoch.

- ➔ Spiel-Varianten: Versuch die Socke mit dem Fußrücken in die Luft zu werfen und mit den Händen zu fangen.
- ➔ Versuche zwei oder sogar drei Paar Socken in die Luft zu werfen und zu fangen. Versuche mal zu jonglieren... Gar nicht so einfach, oder?

(was wird trainiert: Koordination, Motorik, Reaktionsfähigkeit)

ALLE SOCKEN IN DIE SCHUBLADE

Wenn du nun alle Socken wiederzusammengelegt hast, machst du ein Wettrennen:

Wie viele Socken kannst du auf einmal in die Sockenschublade legen, ohne dass ein Paar herunterfällt?

- ➔ Spiel-Variante: Balanciere 1 Paar auf dem Kopf oder laufe auf allen Vieren und lege so viele du kannst auf deinen Rücken, wie viele schaffst du ohne, dass sie runterfallen?
- ➔ Du kannst sie auch im Krabbengang (auf allen vieren aber mit dem Bauch nach oben) wegtragen

(was wird trainiert: aufräumen 😊)