

## TURNEN ZU HAUSE

### LUFTBALLON

#### MATERIAL:

Ein Luftballon

#### ANFANG/EINTURNEN

##### **WIE VIEL PUSTE HAST DU**

- ➔ Versuche den Luftballon aufzublasen und wenn du kannst knote ihn zu oder hol dir Hilfe

(was wird trainiert: Atemvolumen)

#### STATIONEN

##### **BALLON BLEIB OBEN**

Wirf den Ballon in die Luft und versuche ihn so lang wie möglich in der Luft zu halten ohne, dass er den Boden berührt. Wie lange klappt es?

- ➔ Spiel-Varianten: a) so lange dein Lieblingslied spielt oder 99 Luftballons von Nena  
b) versuche es mit verschiedenen Körperteilen: mit den Füßen, den Knien, mit dem Po oder dem Kopf: was war einfach und was ist schwierig  
c) wirf den Ballon hoch und klatsche so oft wie möglich in die Hände und fang ihn wieder auf. Wie oft kannst du klatschen UND dann den Ballon noch fangen?

(was wird trainiert: Motorik, Körperkoordination, Orientierung und Haltung)

##### **PARCOUR**

Stelle einen Parcour mit Kissen, Kuscheltieren, Bechern oder ähnlichem auf, und führe den Ballon durch den Parcour.

- ➔ Einfach nur mit den Füßen, mit dem Kopf, mit den Händen, mit einem Lineal
- ➔ Klemme den Ballon zwischen die Knie und laufe den Parcour ab

(was wird trainiert: Motorik, Körperkoordination und Orientierung)

##### **WEITSPRUNG**

Markiere eine Stelle am Boden mit einer Schnur oder ähnlichem. Dann klemmst du dir den Ballon zwischen die Knie, stellst dich hinter die Markierung und nun springst du so weit du kannst. Du hast drei Versuche; wie weit kommst du?

(was wird trainiert: Körperkoordination, Haltung und Sprungkraft)

##### **LUFTBALLONGYMNASTIK WIE DIE GROSSEN**

Im Sitzen:

- a. Setze dich in den Schneidersitz und rolle den Luftballon um dich herum
- b. Strecke deine Beine lang und rolle den Ballon um dich herum
- c. Klemme den Ballon zwischen die Füße und versuche ihn hochzuheben dabei die Hände auch in der Luft halten

Im Liegen:

- a. Lege dich auf den Bauch, halte den Luftballon mit beiden Händen fest, nun hebe den Ballon in die Luft und zähle bis 8. Schaffst du es fünf Mal?
- b. Bleibe auf dem Bauch und kreise den Luftballon um den Körper: vor dem Kopf, hinter den Rücken, vor den Kopf
- c. Lege dich auf den Rücken, nimm den Ballon in die Hände und strecke dich ganz lang auf den Boden. Klemmst du den Ballon zwischen die Beine in dem du deine Arme und Beine nach oben streckst, dann legst du dich wieder hin und versuchst nun den Ballon von den Füßen und die Hände zu geben. Schaffst du es 8 Mal?

(was wird trainiert: Motorik, Körperkoordination und Bauch und Rückenmuskulatur und Körperwahrnehmung)