

Turnen mit dicken (Telefon) Büchern

Längst haben wir noch nicht alles entdeckt, was auf dem Dachboden zum Toben und Turnen herausfordert. Dicht neben einem dicken Balken finden wir einen Stapel gelber Bücher. Wer hat denn die hier hingelegt? Jede Menge Telefonbücher aus den vergangenen Jahren liegen verstaubt und vergessen hier oben herum. Telefonbücher? Kann man damit etwa auch turnen?! Wir nehmen sie zusammen mit einigen uralten Versandhauskatalogen **mit** ... und probieren es aus:

Alterlei Bücherei

Alle Bücher liegen verteilt im Raum.

Eltern und Kinder - laufen um alle Bücher herum.

Eltern und Kinder - springen im Laufsprung über die Bücher.

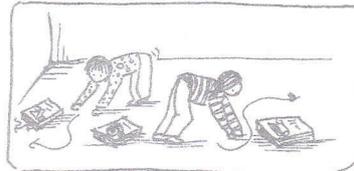
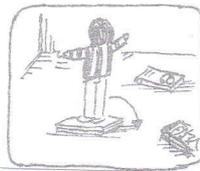
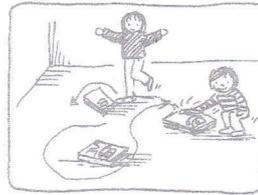
Eltern und Kinder - springen im Schlußsprung über die Bücher.

Eltern und Kinder - springen auf einem Bein über die Bücher.

Eltern und Kinder - hauen mit der flachen Hand auf jedes Buch, an dem sie vorbeikommen.

Eltern und Kinder - stellen sich auf ein Buch und springen rückwärts herunter.

Eltern und Kinder - laufen im Vierfüßlergang um jeweils ein Buch herum.

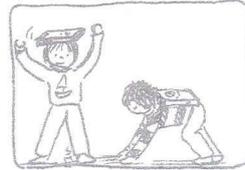
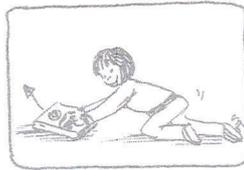


Büchergymnastik

Jede/r TeilnehmerIn hat ein Buch:

Eltern und Kinder - schieben die Bücher so fest sie können durch den Raum.

Eltern und Kinder - transportieren ihr Buch auf dem Kopf, auf dem Rücken (Vierfüßlergang), dem Bauch.

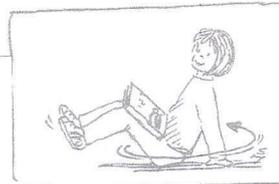


Eltern und Kinder - schieben im Kniestand ihr Buch sehr weit nach vorn und wieder zurück.

Eltern und Kinder - schieben ihr Buch im Kniestand vor dem Körper weit nach rechts und links.

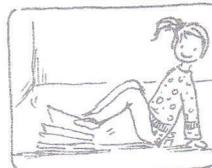
Eltern und Kinder - sitzen auf dem Boden, legen sich ihr Buch auf die Oberschenkel und drehen sich auf dem Po einmal herum (Sitzkarussell.)

Eltern und Kinder - im Hocksitz, führen das Buch um den Körper herum.



Eltern und Kinder - schieben im Streckersitz ihr Buch unter den Beinen hindurch.

Eltern und Kinder - drehen das Buch im Hocksitz mit den Füßen um 360°.

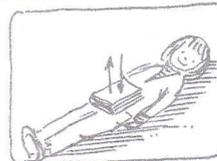


Eltern und Kinder - blättern im Hocksitz mit den Füßen einige Seiten um.

Eltern und Kinder - blättern in der Bauchlage in ihrem Buch, ohne dabei die Ellenbogen aufzustützen.



Eltern und Kinder - legen sich in der Rückenlage ein Buch auf den Bauch. Sie atmen fest ein - das Buch fährt nach oben, sie atmen tief aus - das Buch fährt nach unten.



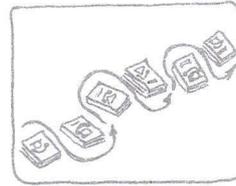
Die Bücherstraße

Alle Bücher liegen mit Abständen in einer langen Reihe hintereinander.

Eltern und Kinder - gehen von einem Buch zum anderen.

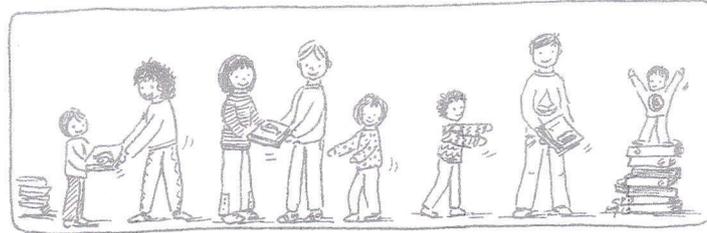
Eltern und Kinder - springen von einem Buch zum anderen.

Eltern und Kinder - laufen im Slalom zwischen den Büchern hindurch.



Der Bücherwurm

Eltern und Kinder - stehen in einer langen Reihe hintereinander. Nach und nach werden die Bücher auf dieses Fließband gelegt und von einer Hand in die andere weitergegeben. Am Ende des Fließbandes entsteht ein hoher Turm. Ist er am Ende so stabil, daß die Kinder auf dem Turm stehen können??!

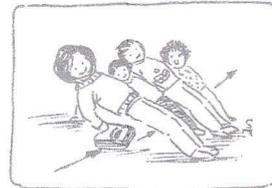


Bücher im Tunnel

Eltern und Kinder - stehen in einer langen Reihe mit gegrätschten Beinen hintereinander. Die Bücher werden durch die Beine geschoben.

Eltern und Kinder - bauen dicht nebeneinander hohe Brücken, und nun werden die Bücher mit einer Hand von einem Brückenteil zum anderen weitergeschoben.

Eltern und Kinder - bauen eine niedrige Brücke (Liegestütz rücklings) und schieben wiederum mit einer Hand die Bücher unter dem Rücken weiter.



Der Bücherturm

Kinder - stehen auf einem Buch und versuchen, möglichst viele Bücher unter den eigenen Füßen aufeinander zu stapeln, ohne dabei den Boden zu berühren.
Eltern - reichen den Kindern immer neue Bücher (Rollentausch).

Kinder - stehen auf einem Buch. Während die Kinder kurz hochspringen ...
Eltern - legen sie ein weiteres Buch auf den Stapel.

Kinder - stehen auf einem Bein auf dem Buch. Während sie hinken ...
Eltern - versuchen die Eltern, neue Bücher auf den Stapel zu legen (Beinwechsel und Rollentausch).

Eltern und Kinder - versuchen den Bücherturm unter ihren Füßen zu bauen und haben dabei ein Buch auf dem Kopf.

