

Liebe Purzelturmkinder, liebe Mitglieder,



Hallo! Ich bin die Maus von der Sendung mit der Maus. Bestimmt kennt ihr mich aus dem Fernsehen. Schafft euch ein wenig Platz drinnen oder draußen und ab gehts. Ich freu mich schon mit dir zusammen ein paar Übungen zu machen und fit zu bleiben. Meine Freunde der Elefant und die Ente machen heute auch mit.

Als erstes spielen wir Zielwerfen. Sucht euch 3 Ziele, die ihr versucht zu treffen. Nehmt euren Ball oder euer Sockenpaar und versucht abwechselnd die Ziele zu treffen? Na, wer kann es besser als wir?

Als nächstes machen wir ein Schubkarrenrennen. Sucht euch eine gerade Strecke für das Rennen. Bildet Paare und stellt euch hintereinander auf. Die Person, die vorne steht, ist die Schubkarre. Sie legt die Hände vor sich auf den Boden und streckt den restlichen Körper lang aus. Die Person dahinter hält die Füße bzw. Fußknöchel des Vordermanns/der Vorderfrau. Nun starten die Paare von der Startlinie aus. Ob ihr wohl schneller seid als wir?

Die dritte Übung ist ein kleines Lauf ABC. Sucht euch wieder eine Strecke, auf der ihr ein wenig Platz dafür habt. Wenn ihr noch klein seid probiert doch mal aus wie ein Elefant, eine Ente oder mit ganz kleinen Trippelschritten wie eine Maus zu laufen. Kennt ihr auch noch andere Tiere, die ihr nachahmen könnt? Ich mag zum Beispiel Affen, Giraffen, Kängurus und Frösche. Vor Spinnen, Löwen, Schlangen, Adlern und vor allem vor Katzen habe ich zwar etwas Angst, aber ihr könnt mir ja trotzdem mal zeigen, wie die sich fortbewegen. Wenn ihr schon älter seid oder euch schon etwas mehr zutraut versucht doch mal Hopselauf, Anfersen, Überkreuz laufen oder Kniehebelauf. Ihr könnt das sicher besser als ich.

Was wir auch sehr gerne machen ist Fahrrad fahren, macht doch mit! Legt euch dafür auf den Rücken und bewegt eure Beine in der Luft als würdet ihr Fahrrad fahren. Wenn euch das zu leicht ist nehmt noch eure Arme dazu, das ist noch anstrengender. Lustig ist es auch, wenn ihr eure Füße an die Füße eures Partners/eurer Partnerin legt und zusammen Fahrrad fahrt. Probierts mal aus!

Die fünfte Übung sind Hampelmänner, die kennst du bestimmt oder? Dafür steht ihr anfangs aufrecht mit den Füßen nebeneinander und den Armen seitlich am Körper. Dann hüpfst ihr und öffnet die Beine leicht. Währenddessen gehen eure Arme seitlich nach oben und werden in die Luft gestreckt. Dann hüpfst ihr wieder in die Ausgangsposition. Na, wer von euch schafft am meisten Hampelmänner hintereinander.

Und schon sind wir bei der vorletzten Übung für diese Woche. Baut euch einen kleinen oder größeren Parkour auf, zum Beispiel aus Schuhen, Stühlen, Kisten, Jacken oder was auch immer euch einfällt. Versucht nun den Parkour zu meistern. Am besten immer schneller! Ihr könnt versuchen durch den Parkour zu laufen, zu krabbeln, eventuell auch rückwärts zu laufen, oder euch sogar durch den Parkour zu schlängeln. Meint ihr ihr schafft das? Passt auf, dass ihr euch nicht wehtut. Dann könnt ihr den Parkour mal so umstellen, dass ihr es auch springend auf zwei Beinen oder sogar auf einem Bein schafft durch den Parkour zu kommen. Gar nicht so leicht, oder?

Wir sind schon fast am Ende angekommen, aber wenn ihr auch so gerne tanzt wie ich, dann kommt und macht mit. Wir tanzen auf das Flummilied: <https://www.youtube.com/watch?v=pKf2A4E8mZA> Wenn ihr nicht genau wisst was ihr machen sollte, dann schaut mal ins Video, da wird es vorgemacht



Ich hoffe ihr hattet Spaß mit uns! Tschüss 😊

