

Liebe Eltern der Purzelturnkinder,

Leider ist es aufgrund der aktuellen Situation nicht möglich unser Angebot wie bisher fortzuführen. Die Bewegungsangebote bzw. Schatzsuchen werden aber etwas verändert weitergehen.

Einmal wöchentlich werden wir ein Bewegungsangebot z.B. Schatzsuche oder Bewegungsparkours auf unsere Homepage als PDF stellen. So dass ihr das Bewegungsangebot zu einem frei gewählten Zeitpunkt mit der ganzen Familie durchführen könnt. Denkt dabei bitte immer an die aktuellen Kontaktbeschränkungen.

Die Bewegungsangebote sind teilweise an bestimmten Orten und teilweise auch überall durchführbar. Wir versuchen möglichst viele Varianten zu finden.

Hallo! Ich bin Lars der kleine Eisbär. Vielleicht kennen mich einige von euch schon aus einem Buch oder aus dem Fernsehen. Für unseren Parkour heute ihr nur Stöcke, ein Stück Kreide, einen beliebigen Ort an dem ihr etwas Platz habt und schon kann es losgehen. Ich freue mich!

1. Das allerwichtigste wenn man am Nordpol im Eis lebt, ist es auf der Jagd geschickt von Eisscholle zu Eisscholle zu hüpfen. Malt euch mit der Kreide Eisschollen auf den Boden oder markiert eure Eisschollen mit Stöcken und Steinen. Versucht jetzt von Eisscholle zu Eisscholle zu hüpfen. Mal auf beiden Beinen und dann auch auf einem Bein. Achtung, nicht runterfallen!
2. Auch im Schnee muss man manchmal ganzschön geschickt sein und üben sich ganz unterschiedlich zu bewegen. Sucht euch eine grade Strecke und versucht vorwärts, rückwärts und seitwärts zu laufen. Lauft auch auf den Zehenspitzen, im Fersengang und im Vierfüßergang.
Legt euch dann ein paar Steine als Hindernisse in den Weg und versucht in den unterschiedlichen Gangarten über sie drüber zu steigen.
3. Um das Jagen zu lernen muss ich vor allem besonders schnell sein. Lass uns ein Wettrennen machen. Legt ein Start und ein Ziel fest und dann 3....2....1....Los!
4. Auf dem Eis kann es auch ziemlich wackelig werden. Um zu üben das Gleichgewicht zu halten sucht euch eine Linie, oder malt euch mit Kreide auf. Versucht darauf zu balancieren. Erst vorwärts, dann auch rückwärts und seitwärts. Dann vielleicht sogar auf einem Bein hüpfend.
5. Wenn ich Zeit habe spiele ich am liebsten mit meinen Freunden. Ihr dürft gerne mitmachen. Stellt euch an eine Linie und macht einen Weitwurfwettbewerb. Nehmt zum Beispiel Stöcke wie einen Speer und schaut wer von euch am weitesten werfen kann. Passt auf, dass ihr euch nicht trefft!
6. Legt euch dann ein paar Steine als Markierungen hin und lauft im Slalom um sie herum. Versucht es auch rückwärts und auf beiden Beinen hüpfend. Schafft ihr es vielleicht sogar schon auf einem Bein zu hüpfen?
7. Zuletzt möchte ich euch meine besten Freunde vorstellen. Robby, die Robbe, Pieps, die Schneegans, Lena Schneehase und das Eisbärenmädchen Greta. Vielleicht kennt ihr sie schon. Außerdem gibt es hier am Nordpol noch Polarfuchse und Walrosse. Fallen euch noch mehr Tiere ein? Macht die Tierbewegungen der Tiere, die am Nordpol leben nach!