

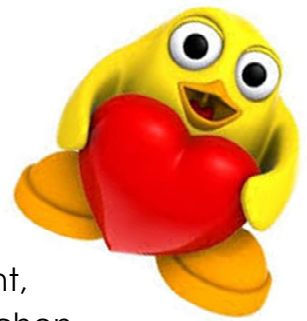
LIEBE UGOTCHI-KINDER,

wir sind schon mitten in der 5. Woche.

Wir Drei haben uns wieder etwas Neues für dich einfallen lassen.

Hake ab, wenn du die Übung erledigt hast. Wenn es dir Spaß macht, kannst du gerne auch jeden Tag einzelne (oder alle) Übungen machen.

Wenn du möchtest, kannst du deinen Übungsplan zum nächsten Kinderturnen mitnehmen und uns zeigen, was du schon geschafft hast! Wer mehr als 10 Hakerl hat, darf sich ein Pickerl von uns auf seinen Ugotchipass kleben. Viel Spaß! 😊



Aufwärmübung: Hol dir ein Handtuch und los geht's!

- 1) Falte das Handtuch zweimal. Nun setzt du dich darauf und versuchst Rad zu fahren. Dabei schauen sind die Arme am Boden und die Beine in der Luft. Jetzt machst die gleiche Bewegung, wie beim Radfahren.
- 2) Nun stelle dich mit beiden Beinen auf das Handtuch. Versuche nun auf einem Bein zu stehen. Wenn es dir leichtfällt, kannst du die Augen dabei schließen. Nun machst du das gleiche mit dem anderen Bein.
- 3) Setz dich wieder auf das Handtuch und versuche eine Brücke zu machen. Dabei sind die Füße und Hände am Boden. Deinen Hintern hebst du nun in die Höhe. Nun könnte jemand unter dir durchkriechen.
- 4) Bei der nächsten Übung stellst du dich auf dein Handtuch und versuchst 5 Hochstrecksprünge zu machen.
- 5) Nun legst du dich mit dem Bauch auf das Handtuch und machst Schwimmbewegungen mit deinen Armen und Beinen.
- 6) Zu guter Letzt setzt du dich wieder auf dein Handtuch und versucht wieder Rad zu fahren. Dieses Mal jedoch rückwärts. 😊

NAME:

Übungen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Übung 1 „Wand wegschieben“							
Übung 2 „Hin und Her rollen“							
Übung 3 „Purzelbaum“							
Übung 4 „Klopapierrolle fangen“							
Übung 5 „Klopapierrolle anstupsen“							
Übung 6 „Klopapier- Anfersen“							

Hier sind die Erklärungen der einzelnen Übungen:

(Du kannst die Übungen in der Wohnung/ im Haus oder im Garten machen.)

Übung 1 (Wand wegschieben):

Lege deine Hände an die Wand und versuche nun die Wand wegzuschieben. Dabei rennst du so schnell du kannst! Natürlich geht das nicht, aber du stellst es dir einfach vor. 😊

Übung 2 (Hin und her rollen)

Nun schnappst du dir eine Turnmatte oder eine dicke Decke. Jetzt legst du dich mit dem Rücken auf deine Turnmatte oder Decke. Ziehe die Knie zum Bauch und die Hände umgreifen diese. Schau, dass du wirklich gut eingerollt bist! Jetzt kannst du hin und her und hin und her rollen.

Übung 3 (Purzelbaum):

Jetzt versuchst du auf der Turnmatte einen Purzelbaum zu machen. Deine Eltern sollen dir dabei helfen. Rolle deinen Kopf gut ein und versuche deinen Nabel zu sehen, bevor du den Purzelbaum machst. Kannst du nach dem Purzelbaum gleich wieder aufstehen?!

Übung 4 (Klopapierrolle fangen)

Hole dir eine Klopapierrolle und nimm sie in beide Hände. Nun schmeiße sie in die Höhe und fange sie wieder. Versuche die Klopapierrolle so hoch wie möglich zu werfen. Vergiss jedoch nicht, du musst sie auch wieder fangen können. 😊

Übung 5 (Klopapier anstupsen)

Lege die Klopapierrolle vor dich hin und stupse sie immer mit einer Fußspitze an. Einmal der rechte und einmal der linke Fuß. Versuche es so schnell wie möglich zu machen.

Übung 6 (Klopapier-Anfersen)

Nimm die Klopapierrolle und halte sie mit beiden Händen auf deinen Hintern. Nun versuchst du mit deiner Ferse, nicht wie sonst den Hintern, sondern die Klopapierrolle zu berühren.

Übung 7 (Klopapierrolle)

Jetzt bin ich gespannt, welche Übung dir mit der Klopapierrolle einfällt. Wenn du möchtest kannst du sie uns beim nächsten Kinderturnen gerne zeigen. An die Klopapierrolle und los geht's! 😊

