

BT-Jugend:
Der Bewegungsraum - Hier bewegt sich was...
Bewegungskünstler im Turnverein



Berliner Turnerschaft Corp.
Turn- und Sportverein e.V. • Gegründet 1863

berlinerturnerschaft.de

frisch • familiär
fit • fair

live



Die Kreative Bewegungsstunde



Liebe Kinder und Eltern,
bevor wir uns zusammen in der Kinderturnstunde bewegen,
wird zuerst ausgedruckt, was wir für unsere Bewegungsstunde brauchen.



Viel Spaß beim Basteln!

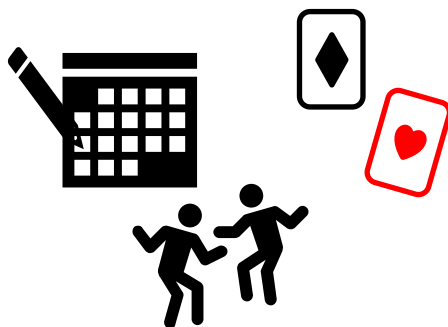


Eure BT-Jugend

Das bewegte Kartenspiel

Ein Kartenspiel für die ganze Familie

Ihr benötigt zum Basteln:



- ☺ Pro Familie oder Pro TN ein **Kartenspiel (inkl. Joker!!!)**
- ☺ Pro Familie oder Pro TN einen **Übungsbogen**
- ☺ ggf. für eine Wiederverwendung eine **Klarsichtfolie** oder **Einlaminieren**
- ☺ **Stifte** oder ggf. dann auch **Folienstifte**
- ☺ und etwas **Platz im Zimmer**

Anleitung: **Gemeinsam:**



Wir wünschen Euch viel Spaß!

Die Spielkarten gut mischen und auf einen Stapel verdeckt legen. Ein TN fängt an, deckt die erste Spielkarte auf und es wird in der Spieltabelle geschaut, welche Übung dazu gehört und diese wird von den TN gemeinsam absolviert.

Die Übung, die absolviert wurde, wird auf dem Trainingsübungs-/ Spielbogen abgehakt oder weggestrichen.

Dann ist der nächste TN an der Reihe und deckt die nächste Spielkarte auf.

Das Spiel endet, wenn alle Übungen auf dem Trainingsübungs- /Spielbogen geschafft sind oder der Stapel komplett abgearbeitet ist.

Gemeinsam in der Speed-Runde:

Jeder bekommt 10 Spielkarten ausgeteilt, deckt eine Spielkarte auf und macht seine Übung.
Wer schafft als erstes seinen Spielkartensapel abzutrainieren.

BT-Jugend:
Der Bewegungsraum - Hier bewegt sich was...
Bewegungskünstler im Turnverein



Berliner Turnerschaft Corp.
 Turn- und Sportverein e.V. • Gegründet 1863

berlinerturnerschaft.de

frisch • familiär
 fit • fair

live



  Das bewegte Kartenspiel  				
Karten	Bewegungs- Übungen	\times mal	Aufgabenbeschreibung	Erledigt! 
 BUBE / Junge		Zähle bis...10! Je Seite	Stehe auf einem Bein, dann Wechsel – gerne auch als Standwaage (Oberkörper nach vorne / Bein nach hinten), Kranich oder die Wasserwaage! (Oberkörper nach hinten / Bein nach vorne)	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 DAME /Queen		5x je Seite	Ausfallschritt Kniebeuge einbeinig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 KÖNIG / King		Zähle bis...10!	Wandsitzen – Rücken komplett an die Wand	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 AS		Zähle bis...10!	Plank / gehaltene Liegestützposition	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 JOKER		Entscheide selbst!	Überlege dir selbst eine Übung, die du machen möchtest!	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 Kreuz		Anzahl = Nummer	Hampelmann	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 KARO		Anzahl = Nummer	Liege auf dem Rücken, winkle deine Beine (rechtwinklig) an und lege sie rechts und links abwechselnd neben dir ab!	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 PIK		Anzahl = Nummer	Laufe seitlich rechts und links abwechselnd im Squad!	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 HERZ		Anzahl = Nummer	Kniehebelauf	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

© Ina Teitzner