



TSG Abzeichen

KIDS

Balancieren

Schnapp dir ein kleines Kissen und lege es dir auf den Kopf.

Schaffst du es dreimal durch das ganze Wohnzimmer zu laufen, ohne dass das Kissen herunterfällt?

Luftballon

Lasse dir von Mama oder Papa einen Luftballon aufblasen.

Versuche den Luftballon solange es geht mit einer Hand in die Luft zu werfen, ohne dass der Luftballon den Boden berührt.

Wie lange hältst du den Luftballon in der Luft?

Hampelmänner

Mache 5 Hampelmänner am Stück.

Versuche deine Arme und Beine die ganze Zeit zu strecken.

Auf Zehenspitzen

Auf die Zehenspitzen fertig los!

Laufe 3 Runden auf Zehenspitzen durch das Wohnzimmer. Pssst! Ganz leise, schleiche wie eine Katze...

Ab in die Natur!

Gehe eine schöne Runde mit deiner Familie spazieren und mache ein kleines Wettrennen mit deinem Geschwisterchen oder deinen Eltern. *Na, hast du gewonnen?*

Spinne...

Achtung Spinne! Gehe auf alle Viere und versuche auch die Knie vom Boden zu heben.

Schaffst du es zwei Runden durch das Wohnzimmer, ohne die Knie auf dem Boden abzusetzen?

Zeitungstanz

Tanze so viel du willst – aber Achtung, immer schön auf der Zeitung bleiben!

Lege dir ein Stück Zeitung auf den Boden. Du darfst nur darauf tanzen. Mama oder Papa machen dir Musik an und los geht's!

Wenn die Musik stoppt, musst du stehen bleiben. Dann die Zeitung einmal falten und weiter geht's! *Wie lange hältst du durch?*

Rückwärts laufen

Falsche Richtung? Nein, du bist genau richtig! Laufe zwei Runden rückwärts durch das Wohnzimmer. Aber Achtung, schaue immer etwas nach hinten, nicht dass du gegen den Schrank läufst ...

Na, klappt es?

Auf einem Bein

Versuche so lange du kannst auf einem Bein zu springen. Wenn das noch nicht klappt

Wie viele Sprünge schaffst du?

Wie ein Krebs

Bewege dich im Kriechgang einmal von Wand zu Wand. Setze dich hierfür auf den Boden und setze die Hände hinter dir auf. Jetzt noch den Po anheben und los geht's! *Schaffst du es deinen Po die ganze Zeit oben zu halten?*

Wenn du eine Aufgabe geschafft hast, darfst du in einer Farbe deiner Wahl ein freies Feld ausmalen. Wiederhole die Aufgaben, bis das Bild komplett ausgemalt ist. Wenn du das Bild dann in deine erste Turnstunde mitbringst, gibt es eine kleine Überraschung für dich 😊

Name: Alter:

