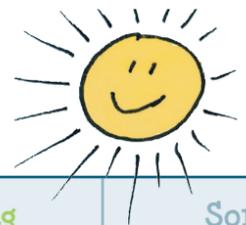


Nils Nagers Turnkalender



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Guten Morgen liebe Sonne! Der Kindersonnengruß zum entspannten Start in den Tag!</p>	<p>Guten Morgen liebe Sonne! Der Kindersonnengruß zum entspannten Start in den Tag!</p>	<p>Guten Morgen liebe Sonne! Der Kindersonnengruß zum entspannten Start in den Tag!</p>	<p>Guten Morgen liebe Sonne! Der Kindersonnengruß zum entspannten Start in den Tag!</p>	<p>Guten Morgen liebe Sonne! Der Kindersonnengruß zum entspannten Start in den Tag!</p>	<p>Guten Morgen liebe Sonne! Der Kindersonnengruß zum entspannten Start in den Tag!</p>	<p>Guten Morgen liebe Sonne! Der Kindersonnengruß zum entspannten Start in den Tag!</p>
<p>Zum Aufwärmen <i>das Ganze machen wir 3 Mal!</i></p> <p>20x Hampelmann 10x Crunches (Bauchpresse)</p>	<p>Zum Aufwärmen <i>das Ganze machen wir 3 Mal!</i></p> <p>20x Kniebeuge 30x Radfahren</p>	<p>Zum Aufwärmen <i>das Ganze machen wir 3 Mal!</i></p> <p>30x Radfahren 20x Hampelmann</p>	<p>Zum Aufwärmen <i>das Ganze machen wir 3 Mal!</i></p> <p>10x Crunches (Bauchpresse) 30x Anfersen</p>	<p>Zum Aufwärmen <i>das Ganze machen wir 3 Mal!</i></p> <p>30x Anfersen 20x Kniebeuge</p>	<p>Samstags sind wir ausgeschlafen, da haben wir Power für ein großes Workout <i>das Ganze machen wir 2-3x</i></p> <p>20x Hampelmann 20x Kniebeuge 30x Anfersen 30x Kniehebelauf</p>	<p>Heute schlafen wir aus und entspannen bei einer großen Runde Kinder-Yoga.</p> <p>Der Sonnengruß</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße hüftbreit aufstellen • Hebt ein Bein, winkelt es am anderen Bein abgestützt an. • Faltet nun die Hände vor der Brust.
<p>Diese Woche geht's rund, deswegen starten wir mit einer Runde Hula-Hoop!</p>	<p>Um die Woche mit strammem Fuß bewältigen zu können, machen wir heute eine Runde Fußgymnastik.</p>	<p>Heute hullern wir wieder ein bisschen mit weiteren Übungen. Die Montagsübungen könnt ihr selbstverständlich auch wiederholen.</p>	<p>Die Woche ist schon fast geschafft. Wenn ihr euch mal nicht die Füße vertreten könnt, dann macht doch einfach ein bisschen Fußgymnastik.</p>	<p>Am Freitag räumen wir auf und zwar mit den Füßen. Außerdem spielen wir eine Runde mit dem Luftballon.</p>	<p>Nach dem ausgiebigen Workout wird heute nur noch gespielt und zwar draußen!</p>	<p>Die Brücke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt euch flach auf den Rücken. • Zieht die Beine an und setzt die Hände verkehrt herum neben den Kopf. • Mit der Kraft aus Beinen und Armen drückt ihr den Körper nach oben. <p>Die Katze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand, Rücken gerade halten, Hände schulterbreit aufgestellt • Katzenbuckel machen, dafür den Bauchnabel nach innen ziehen, den Rücken rund machen und die Stim Richtung Hüfte bewegen. • Mit der Einatmung Schultern nach hinten rollen, kommt ins geführte Hohlkreuz und hebt den Blick. • Mit der Ausatmung rollt den Rücken nach oben zu einem Katzenbuckel, saugt den Bauchnabel hier richtig ein und positioniert euer Kinn auf dem Schlüsselbein für die Haltung der Katze.
<p>Hullern</p> <p>Versucht, den Reifen in eurer Körpermitte zu halten, indem ihr eure Hüfte kreist. Versucht das mal 2 Minuten lang.</p>	<p>Spitzenläufer</p> <p>Stellt euch auf die Zehenspitzen und bleibt einen Moment so stehen. Gleichzeitig oder abwechselnd die Fersen heben und senken.</p>	<p>Balancieren</p> <p>Balanciert auf dem Reifen und lauft im Kreis. Passt auf, dass ihr keinen Drehwurm bekommt!</p>	<p>Winken mit den Zehen</p> <p>Klemmt euch ein Taschentuch zwischen die Zehen und winkt los. Am Anfang im Sitzen und schwieriger wird es im Stehen.</p>	<p>Aufräumen nur mit den Füßen</p> <p>Versucht mit euren Füßen verschiedene Dinge aufzuheben, das kann alles sein, was auf dem Boden liegt. Die Profis unter euch hüpfen noch dabei.</p>	<p>Himmel und Hölle</p> <p>Das Spielfeld besteht aus neun Kästchen mit Zahlen von 1 bis 9.</p> <p>Zuerst versucht ihr, mit einem Stein das Kästchen mit der Zahl 1 zu treffen. Anschließend springt ihr auf einem Bein zum Feld, sammelt den Stein ein und springt wieder zurück. So geht es nacheinander immer weiter, Zahl für Zahl, Wurf für Wurf.</p>	<p>Die Brücke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt euch flach auf den Rücken. • Zieht die Beine an und setzt die Hände verkehrt herum neben den Kopf. • Mit der Kraft aus Beinen und Armen drückt ihr den Körper nach oben. <p>Die Katze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand, Rücken gerade halten, Hände schulterbreit aufgestellt • Katzenbuckel machen, dafür den Bauchnabel nach innen ziehen, den Rücken rund machen und die Stim Richtung Hüfte bewegen. • Mit der Einatmung Schultern nach hinten rollen, kommt ins geführte Hohlkreuz und hebt den Blick. • Mit der Ausatmung rollt den Rücken nach oben zu einem Katzenbuckel, saugt den Bauchnabel hier richtig ein und positioniert euer Kinn auf dem Schlüsselbein für die Haltung der Katze.
<p>Reifenspringen</p> <p>Haltet den Reifen mit beiden Händen, dreht ihn nach vorne und springt hindurch. Ein bisschen wie beim Seilspringen.</p>	<p>Murmeln mit den Zehen greifen</p> <p>Verteilt einige Murmeln oder kleine Steine auf dem Boden und versucht, diese im Stehen mit den Zehen aufzugreifen und hochzuheben. Abwechselnd mit beiden Füßen könnt ihr die Übung wiederholen.</p>	<p>Rein- und rausspringen</p> <p>Das ist ganz einfach, die Reifen liegen am Boden und ihr springt mit geschlossenen Beinen in den Reifen und wieder heraus.</p>	<p>Auf einem Bein stehen</p> <p>Wählt euer Standbein, auf dem ihr besser auf einem Bein stehen könnt. Später versucht ihr die Übungen auf dem anderen Bein. Eine Minute sollte es schon sein. Wenn ihr euch sicher fühlt, dann streckt mal den freien Fuß nach hinten und geht mit dem Oberkörper nach vorne. Leichter fällt euch das, wenn ihr die Arme zur Seite ausstreckt. Nun habt ihr eine Standwaage gemacht.</p>	<p>Mit dem Luftballon</p> <p>Werft den Luftballon jetzt hoch und versucht, ihn hinter dem Rücken wieder aufzufangen.</p> <p>Als nächstes treibt ihr einen Luftballon von einem Ende zum anderen Ende durch den Raum, ohne dass er den Boden berührt: Einmal mit beiden Händen, mit einer Hand, mit beiden Füßen, mit einem Bein und wieder mit dem Kopf.</p> <p>Versucht, den Luftballon durch Pusten fortzubewegen.</p> <p>Klemmt euch den Luftballon zwischen die Beine / Knie und lauft vorwärts, lauft rückwärts, hüpf vorwärts und hüpf rückwärts.</p>	<p>Körper malen mit Straßenkreide</p> <p>Hierbei legt ihr euch auf den Rücken und jemand anderes umrandet die Konturen des Körpers mit Kreide. Anschließend gestaltet ihr den nachgezeichneten Körper nach Lust und Laune.</p>	<p>Die Brücke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt euch flach auf den Rücken. • Zieht die Beine an und setzt die Hände verkehrt herum neben den Kopf. • Mit der Kraft aus Beinen und Armen drückt ihr den Körper nach oben. <p>Die Katze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand, Rücken gerade halten, Hände schulterbreit aufgestellt • Katzenbuckel machen, dafür den Bauchnabel nach innen ziehen, den Rücken rund machen und die Stim Richtung Hüfte bewegen. • Mit der Einatmung Schultern nach hinten rollen, kommt ins geführte Hohlkreuz und hebt den Blick. • Mit der Ausatmung rollt den Rücken nach oben zu einem Katzenbuckel, saugt den Bauchnabel hier richtig ein und positioniert euer Kinn auf dem Schlüsselbein für die Haltung der Katze.
<p>Mittags spielen wir noch eine Runde Straßen-Dart draußen im Freien:</p> <p>Es werden mehrere Ringe gemalt – einen sehr kleinen in die Mitte und immer größer werdende drumherum.</p> <p>Jeder Ring kriegt eine Zahl, die höchste steht im innersten Ring.</p> <p>Versucht nun nacheinander, mit ein wenig Abstand die Straßendartscheibe zu treffen.</p>	<p>Reifenspringen</p> <p>Haltet den Reifen mit beiden Händen, dreht ihn nach vorne und springt hindurch. Ein bisschen wie beim Seilspringen.</p>	<p>Murmeln mit den Zehen greifen</p> <p>Verteilt einige Murmeln oder kleine Steine auf dem Boden und versucht, diese im Stehen mit den Zehen aufzugreifen und hochzuheben. Abwechselnd mit beiden Füßen könnt ihr die Übung wiederholen.</p>	<p>Auf einem Bein stehen</p> <p>Wählt euer Standbein, auf dem ihr besser auf einem Bein stehen könnt. Später versucht ihr die Übungen auf dem anderen Bein. Eine Minute sollte es schon sein. Wenn ihr euch sicher fühlt, dann streckt mal den freien Fuß nach hinten und geht mit dem Oberkörper nach vorne. Leichter fällt euch das, wenn ihr die Arme zur Seite ausstreckt. Nun habt ihr eine Standwaage gemacht.</p>	<p>Mit dem Luftballon</p> <p>Werft den Luftballon jetzt hoch und versucht, ihn hinter dem Rücken wieder aufzufangen.</p> <p>Als nächstes treibt ihr einen Luftballon von einem Ende zum anderen Ende durch den Raum, ohne dass er den Boden berührt: Einmal mit beiden Händen, mit einer Hand, mit beiden Füßen, mit einem Bein und wieder mit dem Kopf.</p> <p>Versucht, den Luftballon durch Pusten fortzubewegen.</p> <p>Klemmt euch den Luftballon zwischen die Beine / Knie und lauft vorwärts, lauft rückwärts, hüpf vorwärts und hüpf rückwärts.</p>	<p>Körper malen mit Straßenkreide</p> <p>Hierbei legt ihr euch auf den Rücken und jemand anderes umrandet die Konturen des Körpers mit Kreide. Anschließend gestaltet ihr den nachgezeichneten Körper nach Lust und Laune.</p>	<p>Die Brücke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legt euch flach auf den Rücken. • Zieht die Beine an und setzt die Hände verkehrt herum neben den Kopf. • Mit der Kraft aus Beinen und Armen drückt ihr den Körper nach oben. <p>Die Katze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand, Rücken gerade halten, Hände schulterbreit aufgestellt • Katzenbuckel machen, dafür den Bauchnabel nach innen ziehen, den Rücken rund machen und die Stim Richtung Hüfte bewegen. • Mit der Einatmung Schultern nach hinten rollen, kommt ins geführte Hohlkreuz und hebt den Blick. • Mit der Ausatmung rollt den Rücken nach oben zu einem Katzenbuckel, saugt den Bauchnabel hier richtig ein und positioniert euer Kinn auf dem Schlüsselbein für die Haltung der Katze.
<p>Zeitung zerreißen</p> <p>Schnappt euch DIE RHEINPFALZ und legt los: Zerreißt mit euren Zehen die Zeitung. Mit einem Taschentuch funktioniert das natürlich auch.</p>	<p>Mittags spielen wir noch eine Runde Straßen-Dart draußen im Freien:</p> <p>Es werden mehrere Ringe gemalt – einen sehr kleinen in die Mitte und immer größer werdende drumherum.</p> <p>Jeder Ring kriegt eine Zahl, die höchste steht im innersten Ring.</p> <p>Versucht nun nacheinander, mit ein wenig Abstand die Straßendartscheibe zu treffen.</p>	<p>Murmeln mit den Zehen greifen</p> <p>Verteilt einige Murmeln oder kleine Steine auf dem Boden und versucht, diese im Stehen mit den Zehen aufzugreifen und hochzuheben. Abwechselnd mit beiden Füßen könnt ihr die Übung wiederholen.</p>	<p>Auf einem Bein stehen</p> <p>Wählt euer Standbein, auf dem ihr besser auf einem Bein stehen könnt. Später versucht ihr die Übungen auf dem anderen Bein. Eine Minute sollte es schon sein. Wenn ihr euch sicher fühlt, dann streckt mal den freien Fuß nach hinten und geht mit dem Oberkörper nach vorne. Leichter fällt euch das, wenn ihr die Arme zur Seite ausstreckt. Nun habt ihr eine Standwaage gemacht.</p>	<p>Mit dem Luftballon</p> <p>Werft den Luftballon jetzt hoch und versucht, ihn hinter dem Rücken wieder aufzufangen.</p> <p>Als nächstes treibt ihr einen Luftballon von einem Ende zum anderen Ende durch den Raum, ohne dass er den Boden berührt: Einmal mit beiden Händen, mit einer Hand, mit beiden Füßen, mit einem Bein und wieder mit dem Kopf.</p> <p>Versucht, den Luftballon durch Pusten fortzubewegen.</p> <p>Klemmt euch den Luftballon zwischen die Beine / Knie und lauft vorwärts, lauft rückwärts, hüpf vorwärts und hüpf rückwärts.</p>	<p>Körper malen mit Straßenkreide</p> <p>Hierbei legt ihr euch auf den Rücken und jemand anderes umrandet die Konturen des Körpers mit Kreide. Anschließend gestaltet ihr den nachgezeichneten Körper nach Lust und Laune.</p>	<p>Sonntags gehen wir spazieren</p> <p>Die meisten Eltern haben am Wochenende frei, also schnappt sie euch und geht nach draußen. Man muss auch nicht weit wegfahren, viele Dinge kann man direkt vor der Haustüre entdecken: in Pfützen springen, Wettrennen auf Feldwegen, auf Bäume klettern im Park. Oder schwingt euch am besten aufs Fahrrad, so umgeht ihr leichter den Kontakt zu anderen Spaziergängern und könnt auch besser ausweichen, wenn euch jemand entgegenkommt.</p>