

An alle Kinder und Eltern des Eltern-Kind-Turnens und Kinderturnens bei der Sportgemeinschaft DJK Dyckburg!

An alle Interessierten des Karnevalturnens!



Herzlich Willkommen zum Karneval der Tiere! Leider können wir nicht gemeinsam in der Turnhalle feiern, aber vielleicht habt ihr Lust, Zuhause mit euren Eltern ein bisschen Karneval mit den Tieren zu feiern. Seid ihr bereit? Dann geht´s jetzt los, zuerst wird sich warm gemacht mit dem Lied

„Kopf, Schulter, Knie und Fuß“ <https://www.youtube.com/watch?v=vyTNuVCdUzw>
(immer, wenn ein Körperteil genannt wird, berührt ihr es mit beiden Händen)

Wenn ihr jetzt warm seid, geht es richtig los. Stellt Euch vor, ihr geht in den Zoo. Welche Tiere gibt es dort, die ihr nachahmen könnt. Wir haben euch mal ein paar aufgeschrieben, vielleicht fallen ja euch noch mehr ein!?

- **Katzen** (Katzenbuckel auf allen Vieren machen)
- **Kühe** (auf allen Vieren ins Hohlkreuz gehen)
- **Elefanten** (mit den Armen einen Rüssel machen und stampfend durch den Raum gehen)
- **Frösche** (in der Hocke hüpfen)
- **Störche** (beim Gehen die Knie hochziehen)
- **Pinguine** (Fußspitzen nach Außen drehen und die Fersen aneinander und kleine Schritte machen)
- **Bienen** (Hände an die Schultern und durch den Raum „fliegen“)
- **Robben** (über den Boden robben)
- **Giraffen** (Arme nach oben strecken und auf Zehenspitzen gehen)
- **Krabben** (mit dem Popo auf den Boden setzen und nun den Po hochheben, die Füße und Arme versuchen zu gehen)
- **Affen** (auf den Rücken legen, die Knie an den Oberkörper anziehen und mit den Armen umschließen und eine Rückenschaukel machen)
-

So viele Tiere im Zoo... aber ein Spielplatz gehört zum Zoobesuch auch dazu, also stellt euch nun vor, ihr seid mit euren Eltern auf einem besonderen Spielplatz, an dem es auch Alltagsmaterialien gibt, wie z.B. leere Toilettenpapierrollen, Zeitung, Socken, Kissen....

Zunächst einmal macht ihr mit euren Geschwistern oder Eltern ein paar Partnerübungen: E=Eltern K=Kind

- E sitzt mit langgestreckten Beinen auf dem Boden, K hüpfert über die Beine
- E sitzt auf dem Boden mit angewinkelten Beinen, K krabbelt darunter durch
- K steht und E hockt, beiden fassen sich an und versuchen zu gehen (K also aufrecht und E im Entengang)
- E befindet sich in der Bankstellung, K klettert darüber
- E und K sitzen sich gegenüber und fahren gemeinsam Rad →→ →→→



Als nächstes benötigt ihr ein paar zusammengezogene Socken und Schüsseln verschiedener Größe



Nun versucht ihr die Socken in eine der Schüsseln zu werfen, wenn es gut klappt, entfernt euch ein Stück weiter von den Schüsseln und versucht von dort die Socken in die Schüssel zu werfen. Je kleiner die Schüsseln werden, desto schwieriger wird es, probiert es einfach mal aus. Euren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Jetzt benötigt ihr zu den Socken auch einige Plastikbecher.



Stellt die Becher wie auf dem Bild in Form einer Pyramide übereinander z.B. auf einen Tisch und versucht aus einer Entfernung eurer Wahl mit den zusammengezogenen Socken auf die Becher zu werfen. Wie viele Becher trifft ihr? Schafft ihr bei drei Würfen alle Becher abzuräumen?

Als nächstes gibt es ein paar Geschicklichkeitsübungen:



Legt euch ein Kissen auf den Kopf und versucht damit Slalom durch einen Parcours zu gehen. Den Slalomparcours könnt ihr z.B. aus Schuhen oder Bechern aufbauen. Bleibt das Kissen auf dem Kopf?



Jetzt nehmt ihr eine leere Toilettenpapierrolle und versucht diese mit dem Fuß durch den Slalomparcours zu führen. Ähnlich dem Dribbeln beim Fußball.



Faltet nun aus einer Zeitung mehrere dünne Streifen und legt diese hintereinander. Nun versucht ihr auf der Zeitung zu balancieren.

Variante: Ihr springt mit geschlossenen Beinen über die Zeitung. Z.B. vor und zurück oder seitlich. Wer schafft es mit einem Bein über die Zeitung zu springen?



Wenn das Balancieren schon gut geklappt hat, dann nehmt ihr wieder die leere Toilettenpapierrolle und legt darauf einen kleinen (oder größeren) Ball und versucht damit in der Hand zu balancieren. Bleibt der Ball auf der Rolle?

Blieben wir bei der Toilettenpapierrolle:



Klemmt die Rolle zwischen die Knie. Schafft ihr es so durch den Raum zu hüpfen ohne, dass sie herunter fällt?



Nehmt die Rolle in eine Hand und gebt sie wie eine 8 um die Beine. Mal links herum, mal rechts herum.



Legt euch auf den Bauch und übergebt die Rolle vor dem Kopf und hinten am Rücken in die jeweils andere Hand.



Legt eure Füße auf einen Stuhl oder Sessel und stellt die Rolle auf die Sitzfläche. Nun legt ihr euch mit dem Rücken auf den Boden

und streckt die Arme über den Kopf. Jetzt spannt ihr euren Bauch an und kommt mit dem Oberkörper hoch. Ihr nehmt die Rolle in die Hand und legt euren Oberkörper wieder ab. Anschließend kommt ihr wieder hoch und stellt die Rolle wieder auf die Sitzfläche des Stuhls o.ä. Zum Schluss legt ihr den Rücken wieder auf die Erde. Dies wiederholt ihr einige Male!



Setzt euch zu zweit gegenüber und einer nimmt die Rolle zwischen die Füße. Nun übergebt ihr die Rolle mit den Füßen eurem Partner. Dann nehmt ihr kurz die Füße zurück zu eurem Oberkörper und streckt sie schließlich wieder, sodass ihr etwa in der Mitte die Rolle mit den Füßen wieder zurückgeben könnt. Wie oft schafft ihr es?



Setzt euch mit geöffneten Beinen zu zweit gegenüber und versucht euch die Toilettenpapierrolle zu zurollen.

Weil der Besuch auf dem Spielplatz im Zoo anstrengend ist, werden jetzt zum Schluss noch einmal alle Körperteile beim

Flummilied <https://www.youtube.com/watch?v=pKf2A4E8mZA>

ausgeschüttelt. Also macht mit und wir hoffen, es hat euch Spaß gemacht, ein Karneval der Tiere zu feiern!

Wir hoffen, wir sehen Euch schon bald in der Turnhalle wieder. Bis dahin bleibt gesund! Carla und Anna-Maria