

Der Turni



Der Turni ist ein Hase, ist riesengroß und hat ein blaues Fell. Mit seinen großen Ohren, kann er sehr gut hören. Am liebsten spielt und turnt er mit seinen Freunden. Dabei kommt er schnell ins Schwitzen.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

1 Jeder Teilnehmer macht zehn Hampelmänner.

2 Jeder Teilnehmer bringt einen Fuß, eine Hand und einen Ellenbogen auf den Boden. Wichtig: Die Gruppe muss durch Körperkontakt miteinander verbunden sein.

3 Jeder Teilnehmer macht 5 Kniebeugen.

4 Stellt euch mit etwas Abstand hintereinander auf und der Letzte läuft Slalom, bis er an erster Position steht. Ihr seid fertig, wenn alle Gruppenmitglieder einmal gelaufen sind.

5 Setzt euch in einen Kreis auf den Boden haltet Euch gegenseitig an den Händen fest und steht ohne Hilfe der Hände vom Boden auf.

6 Zählt in Eurer Gruppe bis zehn. Dabei darf immer nur eine Person sprechen. Sprechen zwei Personen gleichzeitig, so müsst ihr wieder bei eins anfangen. Wichtig: Ihr dürft die Hände nicht zur Hilfe nehmen.

7 DIES IST EIN JOKER – Sucht die nächste Zahl.

8 Setzt euch in den Krebsgang und lauft einmal die kürzeste Strecke zur nächsten Wand.

9 Jeder Teilnehmer aus der Gruppe hüpfte zehn Mal auf einem Bein.

10 Lauft gemeinsam zur Tür und kommt mit einem lauten „Hallo“ zurück in den Raum.

11 Baut eine kleine Pyramide. Wichtig: Alle Teilnehmer müssen einbezogen werden.

12 Lauft gemeinsam eine Runde durch den Raum.

13 Bildet einen Kreis, haltet euch an den Händen und geht so weit wie möglich auseinander, ohne euch loszulassen. Haltet euch mindestens 5sec. auf voller Spannung.

14 Jeder Teilnehmer macht drei Liegestütze.

15 Stellt euch in einen Kreis und dreht euch so, dass ihr ein anderes Teammitglied auf den Rücken schaut. Klopf dem vorderen Teilnehmer auf die Schulter und sagt „Gut gemacht“. Dreht euch um 180 Grad und macht die gleiche Aktion auch bei dem anderen Teilnehmer.

1 Jeder Teilnehmer aus der Gruppe hüpf zehnte Mal auf einem Bein.

2 Lauft gemeinsam zur Tür und kommt mit einem lauten „Hallo“ zurück in den Raum.

3 Zählt in Eurer Gruppe bis zehnte. Dabei darf immer nur eine Person sprechen. Sprechen zwei Personen gleichzeitig, so müsst ihr wieder bei eins anfangen. Wichtig: Ihr dürft die Hände nicht zur Hilfe nehmen.

4 Jeder Teilnehmer macht zehnte Hampelmänner.

5 Setzt euch in den Krebsgang und lauft einmal die kürzeste Strecke zur nächsten Wand.

6 Jeder Teilnehmer macht 5 Kniebeugen.

7 DIES IST EIN JOKER – Sucht die nächste Zahl.

8 Baut eine kleine Pyramide. Wichtig: Alle Teilnehmer müssen einbezogen werden.

9 Lauft gemeinsam eine Runde durch den Raum.

10 Jeder Teilnehmer macht drei Liegestütze.

11 Bildet einen Kreis, haltet euch an den Händen und geht so weit wie möglich auseinander, ohne euch loszulassen. Haltet euch mindestens 5sec. auf voller Spannung.

12 Jeder Teilnehmer bringt einen Fuß, eine Hand und einen Ellenbogen auf den Boden. Wichtig: Die Gruppe muss durch Körperkontakt miteinander verbunden sein.

13 Stellt euch mit etwas Abstand hintereinander auf und der Letzte läuft Slalom, bis er an erster Position steht. Ihr seid fertig, wenn alle Gruppenmitglieder einmal gelaufen sind.

14 Setzt euch in einen Kreis auf den Boden haltet Euch gegenseitig an den Händen fest und steht ohne Hilfe der Hände vom Boden auf.

15 Stellt euch in einen Kreis und dreht euch so, dass ihr ein anderes Teammitglied auf den Rücken schaut. Klopf dem vorderen Teilnehmer auf die Schulter und sagt „Gut gemacht“. Dreht euch um 180 Grad und macht die gleiche Aktion auch bei dem anderen Teilnehmer.