

Turn-Adventskalender

zum Mitturnen und Ausmalen



Die Vorturner/innen wünschen dir und deiner Familie eine schöne Vorweihnachtszeit. Wir freuen uns, dich bald wieder in der Turnhalle begrüßen zu dürfen.

Viel Spaß beim Mitturnen und Ausmalen des Adventkalenders. Schicke uns ein Foto von dir beim Turnen oder/und von deinem ausgemalten Kalender an: adventkalender@tv-neulengbach.at

- 1 *Mach so viele Hampelmänner, wie du nur kannst.*
- 2 *Kreise deine Arme vorwärts und rückwärts. Wie groß du die Kreise machst, darfst du dir aussuchen. Wenn du das gut kannst, versuch die Arme in unterschiedliche Richtungen oder wie eine Windmühle (eine halbe Runde versetzt) zu kreisen.*
- 3 *Halte deine Arme im rechten Winkel nach vorne und versuch beim Kniehebel mit deinen Knien deine Hände anzuklatschen. Je schneller du läufst, desto lustiger ist es.*
- 4 *Spiele mit deinen Geschwistern, Eltern oder Freunden Ball. Ihr könnt einander den Ball zurollen oder zuwerfen. Probiere es auch mit deiner schwachen Hand. Wenn ihr zumindest zu dritt seid, könnt ihr auch Affenreizen spielen.*
- 5 *Nimm dir eine Turnmatte oder dicke Decke und übe die Rolle vorwärts. Wenn du das noch nicht schaffst, kauere dich zusammen und wippe wie ein Schaukelstuhl vor und zurück.*

- 6 *Leg dich ausgestreckt (Arme über dem Kopf und Körper bis zu den Zehenspitzen spannen) am Boden und rolle dich seitwärts (Baumstammrollen). Gib Acht, dass du auch wirklich gerade rollst.*
- 7 *Laufe am Stand so schnell wie möglich und versuche dabei mit den Fersen deinen Popo zu berühren (Anfersen).*
- 8 *Leg dich am Rücken auf den Boden und streck die Beine in die Luft. Jetzt kannst du wild mit deinem Luftrad vorwärts und rückwärts radeln.*
- 9 *Springe so viele Strecksprünge, wie du nur kannst. Fang dabei in der Hocke mit den Handflächen am Boden an und springe so hoch wie möglich gestreckt nach oben.*
- 10 *Versuche im Stehen Ellenbogen und Knie abwechselnd diagonal zusammenzuführen. Rechtes Knie zu linkem Ellenbogen und umgekehrt.*
- 11 *Mach schöne, gestreckte und gespannte Standwaagen auf beiden Beinen. Wenn du das noch nicht so gut kannst, übe zuerst die Arabeske.*

- 12 *Lege dich auf den Bauch und hebe gleichzeitig deine Beine und deinen Oberkörper nach oben an. Halte diese Position.*
- 13 *Balanciere ein Buch auf deinem Kopf. Du kannst dabei herumgehen, dich niedersetzen und wieder aufstehen oder auch die Augen schließen.*
- 14 *Steh so lange wie möglich auf einem Bein. Das zweite Bein kannst du nach vorne, hinten oder zur Seite strecken. Wenn du das schon gut kannst, schließe deine Augen dabei oder versuche es auf einem unebenen Untergrund (zusammengerollte Turnmatte oder Polster).*
- 15 *Setze dich mit den Rücken an die Wand gelehnt nach hinten, als würdest du auf einem Sessel sitzen. Du kannst mit einem Partner um die Wette an der Wand sitzen. Wer schafft es länger?*
- 16 *Balanciere auf einem schmalen Untergrund wie dem Turnbalken. Du kannst dafür einen Baumstamm im Wald suchen, einen Reifen oder auch eine Holzstange verwenden.*
- 17 *Wirf einen kleinen Ball von einer Hand zur anderen. Wenn du das schon gut kannst, wirf den Ball hinter deinem Rücken und fange ihn vor dir wieder auf.*

- 18 *Mache mit einer zweiten Person eine Liegestützposition, sodass eure Hände gegenüber sind. Das Ziel ist es, so oft wie möglich den Handrücken der anderen Person abzuklatschen. Gleichzeitig musst du die Hände wegziehen, wenn die andere Person deine Hand abklatschen will. Wer schafft mehr Punkte?*
- 19 *Leg dich am Rücken und kauere dich wie ein Käfer zusammen. Jetzt versuchst du dich durch seitliches hin- und herwackeln entweder im Kreis oder seitlich fortzubewegen.*
- 20 *Versuche dich im Seilspringen. Du kannst es vorwärts, rückwärts oder auch mit Durchlaufen probieren. Wenn du das gut kannst, versuch das Seil zu überkreuzen, wenn du springst.*
- 21 *Hüpfe wie ein Hase herum. Erinnere dich, der Hase springt abwechselnd von den Hinterläufen auf die Vorderpfoten.*
- 22 *Suche dir einen Partner, mit dem du Scheibtruhe fahren kannst. Achtet dabei darauf, dass die Person als Scheibtruhe den ganzen Körper gut anspannt und nicht zu viel wackelt.*
- 23 *Mache eine Bankstellung und bewege deinen Rücken abwechselnd zu einem Pferderücken und einem Katzenbuckel.*
- 24 *Juhuuu heute ist Weihnachten! Flattere wie das Christkind zu deinen Familienmitgliedern oder Freunden und wünsche ihnen frohe Weihnachten.*

