

# Bewegungszeit mit Papprollen



Du brauchst leere Papprollen.  
Jeder Sportler, der mitmacht braucht mindestens 3 Stück.  
Ebenso braucht es einen guten Platz  
zum Bewegen und Turnen.

## Wie jede Turnstunde in der KiTa beginnt die Bewegungszeit mit AUFWÄRMENÜBUNGEN:

Mehrere Rollen werden dafür im Turnplatz so verteilt und aufgestellt, dass man gut an ihnen vorbeigehen, laufen, springen kann.

Schon geht es los:

- Alle laufen um die Rollen herum, ohne sie umzuwerfen.
- Zu zweit an den Händen gefasst läuft einer rechts und einer links an den Rollen vorbei.
- Wer kann springt über eine Rolle.
- Zum Abschluss so viel wie möglich Rollen hintereinander im Laufen umkreisen.

## Wenn alle gut warm sind, dann geht es mit dem Training weiter. TURNÜBUNGEN:

### 1. Hindernislauf:

Für die erste Übung baut sich jeder aus je drei Rollen ein Hindernis (Tor) und wird darüber gesprungen, ohne es umzuwerfen und zwar ...

- ... im Schrittsprung.
- ... mit geschlossenen Füßen.
- ... mit einem hohen Galoppsprung.
- ... mit einem Sprung mit Drehung.

### 2. Hindernisse abbauen:

Auch für die zweite Übung braucht jeder wieder ein Hindernis. Jeder setzt vor einem Hindernis.

- Mit den Füßen die „Latte“ abnehmen und auf der rechten Seite am Boden ablegen.
- Mit den Füßen den linken „Pfosten“ nehmen und so hoch wie möglich in die Luft halten und vorsichtig wieder rechts neben die erste Rolle „Latte“ legen.
- Mit den Füßen den rechten „Pfosten“ nehmen und auch wieder so hoch wie möglich in die Luft halten und wieder vorsichtig rechts neben den beiden anderen Rollen ablegen.

### **3. Rollen und Fangen:**

Für die nächste Übung setzen sich immer zwei Sportler gegenüber, beide mit gegrätschten Beinen. Dann geht es los und abwechselnd werden sich die Rollen zugerollt. Eine Rolle sich ...

... mit beiden Händen zurollen.

... zuerst mit einer Hand, dann mit der anderen Hand zurollen.

... mit sich zuwerfen und fangen.

### **4. Das Kellnerspiel:**

Jeder nimmt sich eine Rolle und die Rolle wird im Gehen ...

... aufrecht auf der flachen Handfläche balanciert.

... auf dem Kopf balancieren

Jeder nimmt sich zwei Rollen und auf jeder Handfläche wird eine Rolle balanciert.

### **4. Achterbahn:**

Für die letzte Übung muss man sich mit geschlossenen und ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen. Die Rolle wird auf die Fußrücken gelegt. Die Beine anschließend anheben und über die gestreckten Beine die Rolle bis zum Bauch rollen. Wie rollt sie wieder zurück?

**Jede lustige Turnstunde hat ein Ende**

#### **ABSCHLUSS:**

Zum Abschluss der Turnstunde mit Papprollen wird ein Turm gebaut. Wie viele Rollen kann man aufeinanderstellen, bis der Turm umfällt?

**VIEL FREUDE BEIM TURNEN!**