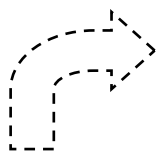


## Bewegungszirkel mit Alltagsmaterialien

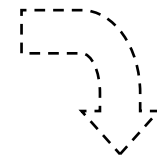
Mit ein paar wenigen Alltagsmaterialien kannst Du Dir einen Bewegungszirkel bauen. Der Schwierigkeitsgrad kann natürlich jedem Alter angepasst werden.

Wiederhole den Zirkel so oft Du magst. Vielleicht kannst Du deine Stationen auch in größerem Abstand von einander aufbauen und die Strecke dazwischen hüpfen oder laufen.



### **Station 1:** **Stift versenken**

Binde dir den Stift an der Schnur um die Hüfte. Dann stellst du die Flasche hinter dir auf und versuchst den Stift in die Öffnung der Flasche zu versenken.



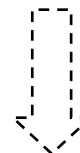
### **Station 6:** **Wattetransport**

Sauge mit dem Strohalm den Wattebausch an und lege ihn in die erste Mulde im Eierkarton. Das machst du 10x, bis der Wattebausch in jeder Eiermulde einmal lag.



### **Station 2:** **Wattebausch pusten**

Versuche den Wattebausch mit dem Strohalm so weit du kannst zu pusten. Wie weit kommst du, bis dir die Puste ausgeht?



### **Station 5:** **Karton hüpfen**

Stelle den geschlossenen Eierkarton quer vor dir auf. Dann hüpfte 5x beidbeinig und dann 5x einbeinig über den Karton und wieder zurück.

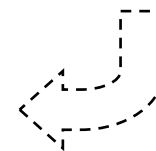
### **Station 3:** **Eiertransport**

Nimm den geschlossenen Eierkarton im Vierfüßlerstand auf den Rücken und krabbele eine Strecke von 3 bis 5 Metern und wieder zurück ohne den Karton zu verlieren.



### **Station 4:** **Schnur balancieren**

Lege eine 3 Meter lange Schnur oder Wollfaden möglichst gerade auf den Boden und balanciere auf dieser Schnur.



Die Turnabteilung des TSV Ampfing wünscht viel Spaß beim Nachmachen!