

November 2020

HOCH HINAUS

Sport- und naturpädagogischer Newsletter des TV Eibach 03

Leider können wir uns immer noch nicht in unseren Sportstunden treffen. Deshalb möchten wir euch auf verschiedenen Wegen Tipps und Ideen geben, um in Bewegung zu kommen: Newsletter, You-Tube-Kanal, Facebook, Website... Gerne könnt ihr euch auch an deren Produktion beteiligen. Schickt uns Fotos oder Videos eurer liebsten Sportübungen für zu Hause, schreibt uns, was ihr momentan gerne macht, schickt uns interessante Seiten im Netz Wir freuen uns auf eure Ideen und darauf, euch bald wieder zu sehen.

Eure

Joana, Steffi, Susi und Uta

Acro-Yoga-Move des Monats Dezember

Bagger

Die Base (stützende Person am Boden) liegt auf dem Rücken und winkelt die Beine an, damit der auf Höhe der Base stehende Flyer (Person, die in der Luft gestützt wird) sich auf die Fußsohlen setzen kann. Jetzt streckt die Base langsam die Beine und stützt mit den Händen die Füße des Flyers. Alternativ kann sich der Flyer auch links und rechts vom Kopf der Base stellen und die angewinkelten Beine nach vorne in Richtung Kopf bringen, damit der Flyer aufsteigen kann.

Einmal oben kann Bagger gespielt werden, die Base dreht die Beine nach links und nach rechts, der Flyer kann mit den Armen eine Baggerchaufel bilden.

Auf einer Matratze oder im Trampolin kann man auch mal wildere Manöver spielen und vielleicht sogar einen Unfall mit Abwurf ausprobieren.

Herunter kommt man entweder mit Schwung und auf den Schienbeinen der Base aufkommend, oder die Base winkelt erst ein Bein an und setzt den Flyer dann mit dem anderen Bein sanft auf diesem Schienbein ab.



Lückengeschichte: Flummiball



Ein kleiner flinker Flummiball
der hüpfte stets und überall.
Davon will ich euch erzählen.
Doch manchmal mir die Worte fehlen.
Dann müsst ihr sie schnell rufen
und ich muss nicht lange suchen.
Flummiball war kugelrund,
durchsichtig und innen (bunt).
Glitzersteine rot und grau,
lila gelb und himmel.... (blau)
funkelten wie Edelstein
in dem hellen Sonnen.... (schein)
Flummi wollt nicht stille liegen
immer wieder wollt er (fliegen).
Flog im Zimmer hoch und runter,
war dabei recht froh und (munter).
Sauste hin und sauste her,
ja, das fiel ihm garnicht (schwer).
Eines Tages um halb vier,
stand sie auf die Wohnungs..... (tür).
Schwups war Flummi auch schon draußen,
tat die Treppe runter..... (sausen).
Als er auf die Straße flog,
ein Auto um die Ecke (bog).
Flummi sprang aufs Autodach,
machte ordentlichen ... (Krach).
Als der Autofahrer fluchte,
Flummi schnell das Weite ... (suchte).
Flog einer Oma auf den Hut,
doch die fand das gar nicht ... (gut).
Dann sprang er zur Straßenbahn,
klopfte an der Scheibe ... (an).
Alle Leute sah´n hinaus,
Flummi nahm ganz schnell Reiß... (aus),
wollte sich im Park verstecken
und die kleinen Kinder ... (necken).
Übermutig sprang er rum,
über Wege grad und ... (krumm),
über Büsche groß und klein,
übers Wasser klar und ... (rein).
Doch so ein großer Übermut,
müsst ihr wissen, tut nicht ... (gut)

Flummi hopste in den Teich,
und ein Fisch, der kam so ... (gleich).
Der Flummiball bekam ´nen Schreck
und happs, da war er auch schon ... (weg).

aus: Das Mitmachgeschichtenbuch
von Ute Schröder

Aktivitäten mit Flummi

Die Geschichte kann ein guter Auftakt für ein
paar Spiele mit einem Flummi sein.

Einen Flummi an die Wand werfen und wieder
fangen.

Einen Flummi auf den Boden werfen und mit
einem Plastibecher / Korb etc. fangen.

Ball in einen bereit gestellten Korb werfen,
direkt oder mit vorherigen Bodenkontakt.

Flummilauf: Ein Flummi muss ohne
runterzufallen eine bestimmte Strecke auf
einem Löffel oder dem Handrücken trans-
portiert werden.

Flummi-Tisch-Hockey: Durch Plastikbecher,
Adventskerzen oder Ähnliches werden auf dem
Tisch zwei Tore gebaut. Jeder Spieler bzw.
jede Spielerin hat einen Löffel. Jetzt wird
Hockey gespielt. Wer als erster 10 Tore macht,
hat gewonnen.

Flummi-Tisch-Tennis: Auf einem Tisch wird mit
Flummi und den Handrücken Tischtennis
gespielt. Alternativ kann auch auf dem Boden
gespielt werden.

Nachtwanderung - Sternenhimmel im Herbst



Im Herbst und Winter wird es bald dunkel. Nutzt dies aus für einen Sternen-Nacht-Spaziergang. Die Nächte sind klar und der Herbsthimmel ist gut zu beobachten.

Im Internet

Geschichten und Aktivitäten zum Thema Sternbilder

<http://de.unawe.org/static/archives/education/pdf/Sternbilder.pdf>



Auffälligstes Sternbild im November, Herbstviereck Pegasus

Aktivitäten für Nachtspaziergänge

Sternbilder mit Teelichtern legen

Sucht ein Sternbild am Himmel und legt es zusammen mit Teelichtern am Boden nach.

Schattenrisse an den Boden „malen“

Mit einer Taschenlampe kann man interessante Schattenrisse mit gefundenem Laub auf den Boden werfen.

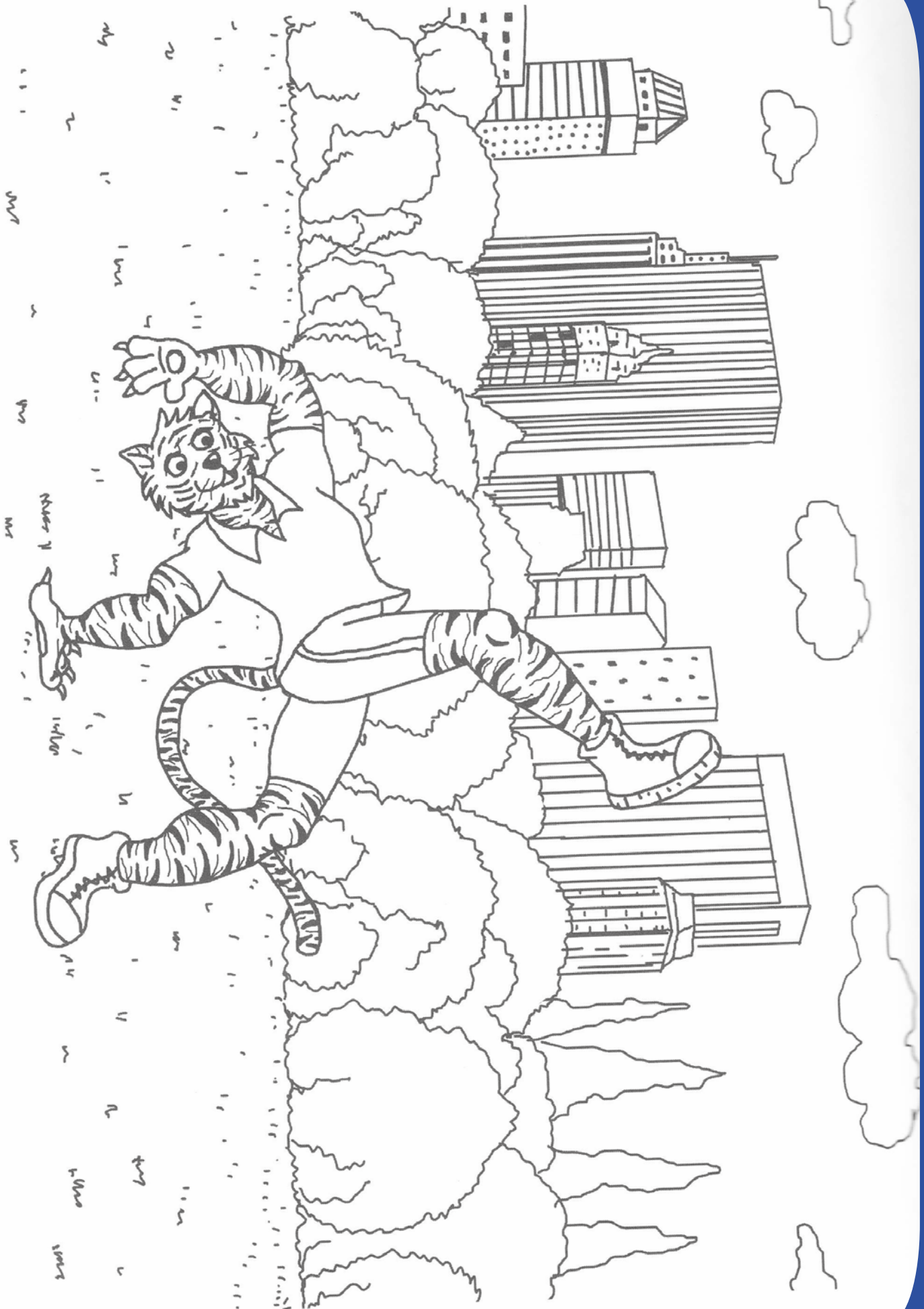
Baumrinde im Dunkeln fühlen

Versucht mal im Dunkeln durch Fühlen verschiedene Bäume zu differenzieren und zu bestimmen. Prüft eure Beobachtungen bei Licht nach.

Malen mit Taschenlampe

Jeder darf reihum mit einer Taschenlampe auf den dunklen Waldboden etwas malen oder schreiben. Die anderen müssen dies erraten.

Ausmalbild für die Capoeiristas von Dienstag und Samstag



FINGERLAUF - Übungen für die Gehirnentwicklung

Zur Einübung des Bewegungsablaufes beginnt ihr so: Der Daumen besucht die anderen Finger und tippt dabei nacheinander auf die Fingerkuppen des Zeigefingers, des Mittelfingers, des Ring- und des kleinen Fingers und geht danach wieder zurück. Dazu kann man sprechen:

Gu-ten Tag, auf Wie-der-sehn!

Wer möchte kann seine Finger auch anmalen.

Variante für ältere Kinder:

Die Daumen machen ein Wettrennen. Hierbei werden mit dem Daumen alle Fingerspitzen möglichst schnell der Reihe nach angetippt.

Das Rennen wird so oft wie möglich wiederholt, wobei die Finger immer schneller werden. Wer schafft es, mit beiden Daumen gleichzeitig zu rennen?



Bewegungsreim - Sternengefunkel

Am Himmel alle Sterne
funkeln aus der Ferne.

*Die Finger öffnen und schließen und
sie so als Sterne blinken lassen.*

Sie schauen vom Himmel herunter zur Erd`
ob der Weiohachtsmann schon durch die
Tannen fährt.

*Mit den Armen eine Bewegung von oben
nach unten machen
nach unten schauen*

Und sehn sie den Schlitten, dann ist es so
weit,
dann mach dich auf und sei bereit,
denn dann ist sie da, die Weihnachtszeit.

*Eine Hand waagrecht über die Augen halten
und in die Ferne schauen
Auf jemanden zeigen
Die Hände mit den Handflächen nach oben
zur Seite hin ausbreiten*



TV Eibach e.V. 1903

Hopfgartenweg 66
90451 Nürnberg

www.tv-eibach03.de

Die Kinderturnabteilung des TV Eibach 03 im Netz

Facebook

facebook.com/TV03Kinderturnen/

You-Tube-Kanal

TV Eibach 03 Kinderturnen

Website

www.naturtalente-nuernberg.de/kinderturnabteilung-tv03/

Wenn du den Newsletter regelmäßig erhalten möchtest,
melde dich bei:

joana.stuempfig@tv-eibach03.de