



KV 1A Buchstabe V



Material

eine Turnmatte



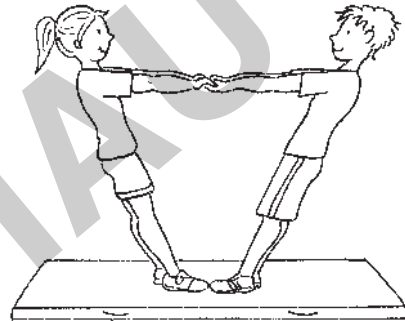
So geht's

- 1 Stellt euch gegenüber und fasst euch im Fingergriff.
- 2 Lasst euch langsam in eine leichte Rückenlage fallen. Euer Körper ist gestreckt und angespannt.
- 3 Geht jetzt mit euren Füßen so weit aufeinander zu, dass sich eure Zehen berühren.



Hilfestellung

Ein Partnerkind hilft am Oberkörper und an den Oberschenkeln.



KV 1B Waage



Material

zwei Turnmatten



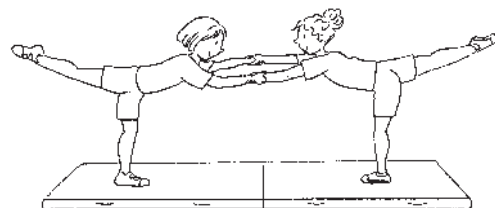
So geht's

- 1 Stellt euch gegenüber und fasst euch im Handgelenksgriff.
- 2 Geht nun so weit auseinander, dass eure Arme gestreckt sind.
- 3 Hebt jetzt ein Bein vom Boden ab.
- 4 Streckt es so, dass das Bein, eure Rücken und eure Arme eine gerade Linie bilden. Die Zehen sind gestreckt.
- 5 Wenn ihr sicher steht, könnt ihr eine Hand lösen und diese zur Seite strecken.



Hilfestellung

Ein Partnerkind hilft am Oberkörper und an den Oberschenkeln.





KV 3A Kleine Bankpyramide



Material

eine Turnmatte



So geht's

- 1 Dein Partner geht auf der Matte in die Bankstellung.
- 2 Stelle dich auf deinen Partner:
Setze den ersten Fuß auf die Hüfte.
- 3 Setze den zweiten Fuß auf die Schulterlinie.
- 4 Strecke deine Arme seitlich nach oben.



Hilfestellung

Ein Kind hilft durch Handfassung beim Aufsteigen.



KV 3B Standwaage auf Bank



Material

eine Turnmatte



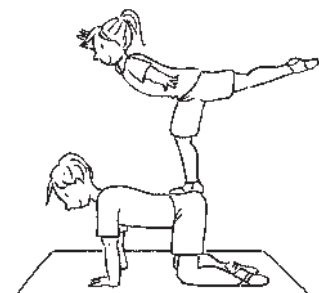
So geht's

- 1 Dein Partner geht auf der Matte in die Bankstellung.
- 2 Stelle dich auf deinen Partner:
Setze den ersten Fuß auf die Hüfte.
- 3 Setze den zweiten Fuß mit etwas Abstand daneben.
- 4 Mache eine Standwaage:
Strecke deine Arme zur Seite und ein Bein nach hinten.



Hilfestellung

Ein Kind hilft durch Handfassung beim Aufsteigen und beim Einnehmen der Standwaagen-Position.





KV 1A Lebende Bank



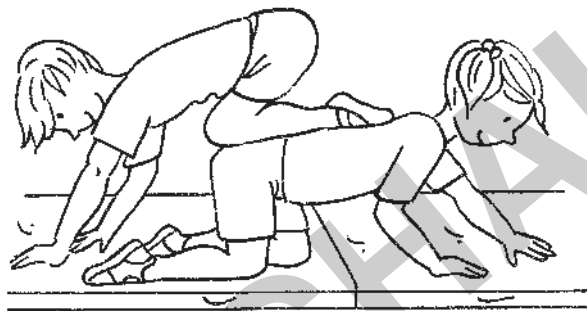
Material

4 Turnmatten längs hintereinander



So geht's

- 1 Ein Kind geht auf der Matte in die Bankstellung.
- 2 Das zweite Kind legt seine Unterschenkel auf den Rücken seines Partners und stützt sich mit den Händen auf der Matte.
- 3 Geht so die Mattenbahn entlang.



KV 1B Beutelratte



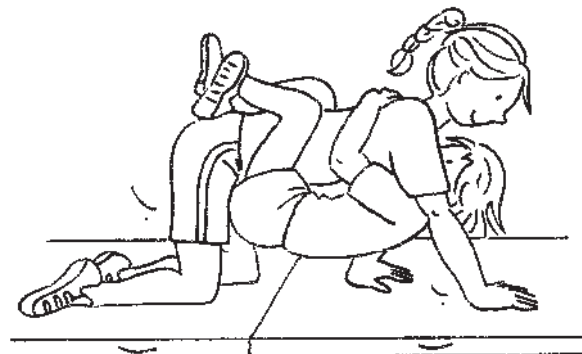
Material

2 Turnmatten längs hintereinander



So geht's

- 1 Ein Kind geht auf der Matte in die Bankstellung.
- 2 Das zweite Kind legt sich unter das erste Kind und umklammert es mit Beinen und Armen.
- 3 Das Kind in der Bankstellung bewegt sich vorwärts.





KV 1A Schiefer Turm



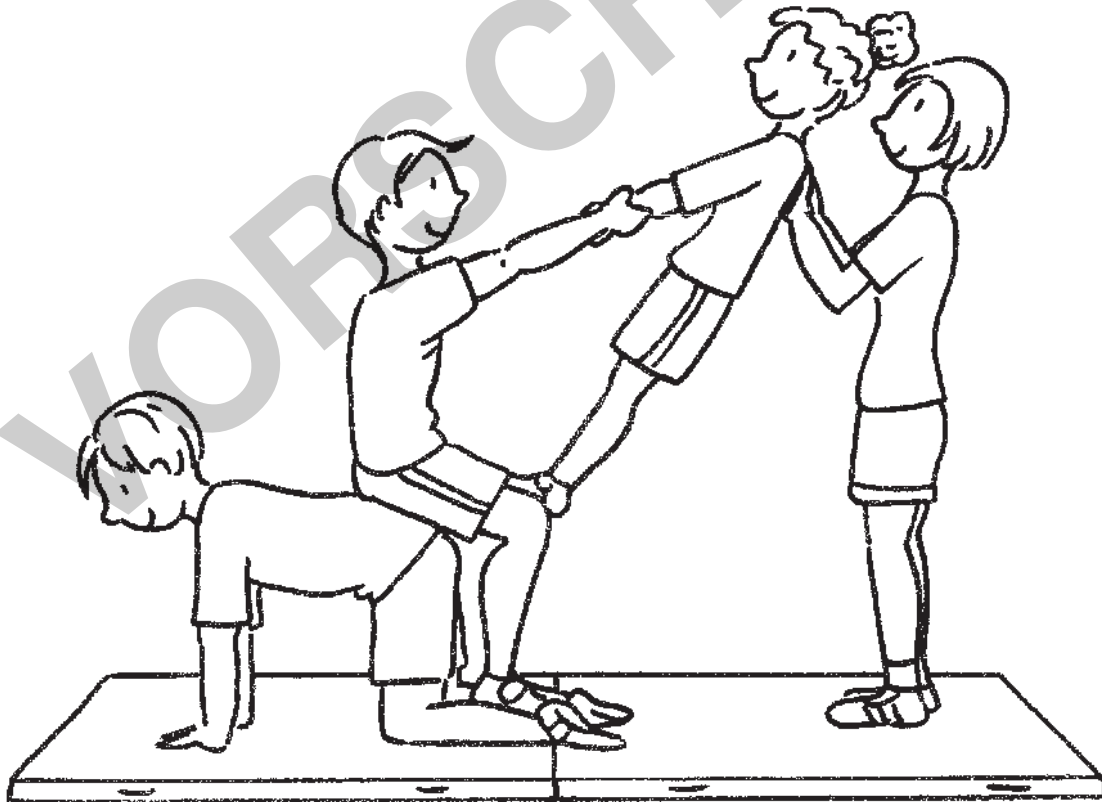
Material

2 Turnmatten



So geht's

- 1 Ein Kind geht auf den Matten in die Bankstellung.
- 2 Da zweite Kind setzt sich auf die Hüftlinie und grätscht die Beine.
- 3 Das dritte Kind stellt sich dem zweiten gegenüber. Sie fassen sich im Ellenbogengriff.
- 4 Dann stellt das dritte Kind ein Bein auf den Oberschenkel des zweiten Kindes.
- 5 Jetzt steigt es auf, indem es mit dem anderen Bein auf den zweiten Oberschenkel steigt.
- 6 Es streckt seine Beine und Arme und richtet seinen Körper auf.
- 7 Die Hände des zweiten und dritten Kindes rutschen dabei vom Ellenbogengriff in den Handgelenksgriff.
- 8 Das vierte Kind stützt das dritte Kind am Rücken.



Hilfestellung

Der Partner, der die aufsteigende Person stützt, hilft durch Handfassung beim Aufsteigen.



KV 3A Pyramide



Material

2 Turnmatten



So geht's

- 1 2 Kinder setzen sich mit Abstand auf den Matten gegenüber und stützen ihre Arme hinter sich ab. Die Beine sind geschlossen.
- 2 2 weitere Kinder setzen sich auf die Knie. Die Beine sind geschlossen. Mit ihren Händen stützen sie das fünfte Kind beim Aufsteigen an den Oberschenkeln.
- 3 Das fünfte Kind stellt jeweils ein Bein auf die Oberschenkel der Kinder. Die Arme streckt es nach oben.



Hilfestellung

Ein Kind hilft durch Handfassung beim Aufsteigen.