

Turnangebot

Hallo, seid ihr fit?

Das Spiel beginnt im Sitzen und wird dann im Stehen fortgeführt. Von unten nach oben werden alle Körperteile zunächst mit den Händen abgeklopft, dann in der angegebenen Reihenfolge bewegt.

Hallo, ihr Füße, seid ihr fit?

Mit den Händen Füße anklopfen

Dann macht jetzt alle beide mit:

Hoch und runter,

Zehen nach oben und nach unten bewegen

hin und her, rundherum, das ist nicht schwer.

Zehen nach rechts und nach links drehen, kreisen lassen

Hallo, ihr Beine, seid ihr fit?

Mit den Händen die Beine abklopfen

Dann macht jetzt alle beide mit:

Hoch und runter,

Die gestreckten Beine hoch und runter bewegen

hin und her, rundherum, das ist nicht schwer.

Beine nach rechts, nach links drehen und kreisen lassen

Hallo, Popo, bist du fit?

Aufstehen und Popo abklopfen

Dann mach jetzt bitte mal mit:

Hoch und runter,

Po nach oben, nach unten strecken

hin und her, rundherum, das ist nicht schwer

Po nach rechts, nach links drehen, kreisen lassen

Hallo, ihr Arme, seid ihr fit?

Arme abklopfen

Dann macht jetzt mal beide mit:

Hoch und runter,

Arme raus und runter bewegen

hin und her, rundherum, das ist nicht schwer.

*Arme nach rechts und nach links drehen,
Arme kreisen lassen*

Hallo, ihr Schultern, seid ihr fit?

Schultern abklopfen

Dann macht jetzt mal beide mit:

Hoch und runter,

Schultern hochziehen, wieder fallen lassen

hin und her, rundherum, das ist nicht schwer.

*Schultern etwas schütteln und kreisen
lassen*

Sicherlich habt ihr noch mehr Ideen, welche Körperteile ihr noch aufwecken müsst.....

Wie wäre es mit den Ohren?

Oder was fällt euch sonst noch ein?

Das ist langsam, das ist schnell

Das ist langsam,	<i>Langsam gehen</i>
das ist schnell.	<i>Schnell gehen</i>
Und so hüpfen wir auf der Stell'.	<i>Hoch springen</i>
Das ist groß	<i>In die Höhe strecken</i>
Und das ist klein.	<i>Ganz klein machen</i>
So stehen wir auf einem Bein.	<i>Abwechseln</i>
Das ist dunkel,	<i>Hände vor die Augen halten</i>
das ist hell.	<i>Hände wieder wegnehmen</i>
So dreht sich ein Karussell.	<i>Mit ausgebreiteten Armen drehen</i>
Das ist laut	<i>Den Text laut sagen</i>
Und das ist leise.	<i>Den Text flüstern</i>
So schicken wir einen Kuss auf die Reise.	<i>Kusshand pusten</i>
Das ist kurz	<i>Mit den Händen zeigen</i>
Und das ist lang.	<i>Mit den Händen zeigen</i>
Enten gehen im Watschelgang.	<i>In der Hocke laufen</i>
Das ist gerade	<i>Mit gestreckten Armen geradestehen</i>
Und das ist krumm.	<i>Sich schief hinstellen</i>
So drehen wir uns im Kreis herum.	<i>Drehen</i>
Das bin ich	<i>Auf sich zeigen</i>
Und das bist du.	<i>Auf jemand anderen zeigen</i>
Und nun winken wir uns zu.	<i>Winken</i>