Turntiger
Bewegungsschlange

NTJ
NIEDERSÄCHSISCHE TURNERJUGEND

Start

Sei ein Flugzeug und fliege einmal um den Tisch

PAUSE

Hüpfe 10x wie ein Frosch

Zeige deine Turntiger-Krallen

Sei ein Storch und stehe 10 sek auf einem Bein

PAUSE

Laufe so schnell du kannst durch den Raum

Sei eine Katze und mache 10x einen buckeligen Rücken

Strecke die Zunge raus und wackel mit dem Po

Laufe eine 1 min so schnell du kannst auf der Stelle

Mache 10 Kniebeugen

Drehe dich wie ein Kreisel

Hüpfe 10x auf jedem Bein

PAUSE

Atme 5x tief ein und aus

Balanciere auf einer Linie

Gehe auf Zehenspitzen einmal um den Tisch

Berühre mit gestreckten Knien den Boden

PAUSE

Schwenke die Arme über den Kopf und winke

Kreise deine Arme wie ein Propeller

Zeige deine Muckis und zähle dabei bis 10

Mache 20 Hampelmänner

Laufe eine Runde rückwärts um den Tisch

Hüpfe 20x wie ein Frosch

PAUSE

Kreise deine Hüfte einmal links und einmal rechts herum

Krabbel einmal um den Tisch

Strecke dich wie eine Giraffe

Klettere auf den Stuhl und springe 10x runter

Hüpfe auf der Stelle und drehe dich 3x im Kreis

PAUSE

Tobe wild wie der Turntiger

alle hüpfen 10 Hampelmänner

Strecke deine Beine zur Decke, wie eine Kerze

Springe seitlich hin und her mit geschlossenen Beinen

Sei ein Igel und kugel dich ein

Hüpfe rückwärts auf einer Linie

Mache dich klein wie eine Maus

Mache dich groß wie ein Riese

Hüpfe auf der Stelle und klatsche 5x in die Hände

PAUSE

Mache 3 Purzelbäume

Wirf ein Tuch 5x in die Luft

Alle heben im Sitzen die Füße vom Boden und zählen bis 20

Kullere einen Ball hin und her

ZIEL