

Linksammlung für digitales Mitmach-Sportprogramm zu Hause

Altersklasse: Purzelturnen und Grundschule

Unten findet ihr eine Sammlung zu tollen Kinderturnclub Videos auf Youtube mit Kinderturnstunden für zu Hause mit Taffi und Singa Gätgens, bei denen ihr alternativ zu den aufgrund des Lockdowns ausfallenden Sportstunden mitmachen könnt, um fit zu bleiben.



Macht einfach mit, wie und solange ihr es könnt! Wenn es mal nicht genauso klappt wie im Video, dann ist das nicht schlimm.

Dauer	Titel	Material	Link zum Video
19min	Taffis Turnstunde 1- Handstand lernen	kleine Erhöhung, zum Beispiel ein Kissen oder einen kleinen Hocker und auf jeden Fall eine Erwachsene Person, die euch Hilfestellung geben kann.	https://www.youtube.com/watch?v=z-IsM--SAL4&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=1
22min	Taffis Turnstunde 2- Würfelspiele	Würfel	https://www.youtube.com/watch?v=kl7Ffs1txps&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=2
16min	Taffis Turnstunde 3- Tanzen	Kein Material benötigt	https://www.youtube.com/watch?v=qiWocf-gzMI&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=3
22min	Taffis Turnstunde 4- Seilspringen	Springseil	https://www.youtube.com/watch?v=rSIHWR2ANm8&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=4
19min	Taffis Turnstunde 5- Hexengeschichte	Kein Material benötigt	https://www.youtube.com/watch?v=CcjZ4oFgquQ&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=5
19min	Taffis Turnstunde 6- Urlaubsgeschichte	Kein Material benötigt	https://www.youtube.com/watch?v=iiMA6bBB0j4&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=6
24min	Taffis Turnstunde 7- Koordination & Balance	1 Buch, 2 Joghurtbecher oder Plastikbecher, ca. 8 einzelne Socken, einen Tischtennisball oder einen ähnlich großen Ball und einen Tischtennisball oder eine Papierkugel, je nach dem was ihr zu Hause findet.	https://www.youtube.com/watch?v=zd6YiYcmpr0&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=7

Dauer	Titel	Material	Link zum Video
22min	Taffis Turnstunde 8-Turnen mit Zeitung	eine Zeitung, einen Hut oder ein Buch	https://www.youtube.com/watch?v=SGqvjpHPers&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=8
22min	Taffis Turnstunde 9-Workout	kleiner Ball, Springseil oder Linie auf dem Boden, etwas zum Trinken für Zwischendurch	https://www.youtube.com/watch?v=j-Dcs-WYTq8&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=15
25min	Taffis Turnstunde 10-Workout Teil 2	kleiner Ball, Springseil oder Linie auf dem Boden, etwas zum Trinken für Zwischendurch	https://www.youtube.com/watch?v=xqcCVdYQaQI&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=9
18min	Taffis Turnstunde 11-Jonglieren	2 Hals- oder Kopftücher (alternativ auch Chiffontücher oder Geschirrtücher), 4 leere Luftballons, Reis oder Erbsen zum befüllen und eine Schere (oder einfache Jonglierbälle)	https://www.youtube.com/watch?v=EexP92XR3wo&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=10
22min	Taffis Turnstunde 12-Luftballon-Spaß	aufgeblasenen Luftballon und wenn ihr habt eine Fliegenklatsche	https://www.youtube.com/watch?v=UpBlfkjNX8U&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=11
18min	Taffis Turnstunde 13-Purzelbaum	eine weiche Unterlage (Yogamatten oder dicke Wolldecke oder Turnmatte), eine kleine Erhöhung wie ein Sofa oder ein Bett oder einfach nur eine Matratze und einen kleinen Ball, Wollknäuel, ein Socken oder ähnliches	https://www.youtube.com/watch?v=0-5rJeGRLsY&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=12 Link zum Purzelbäume melden https://www.dtb.de/offensive-kinderturnen/schwerpunkte/bewegung/
20min	Taffis Turnstunde 14-Tierisch bewegen	Kein Material benötigt	https://www.youtube.com/watch?v=gXn34y9fh50&list=PLGzqJ4jVXIICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc&index=14