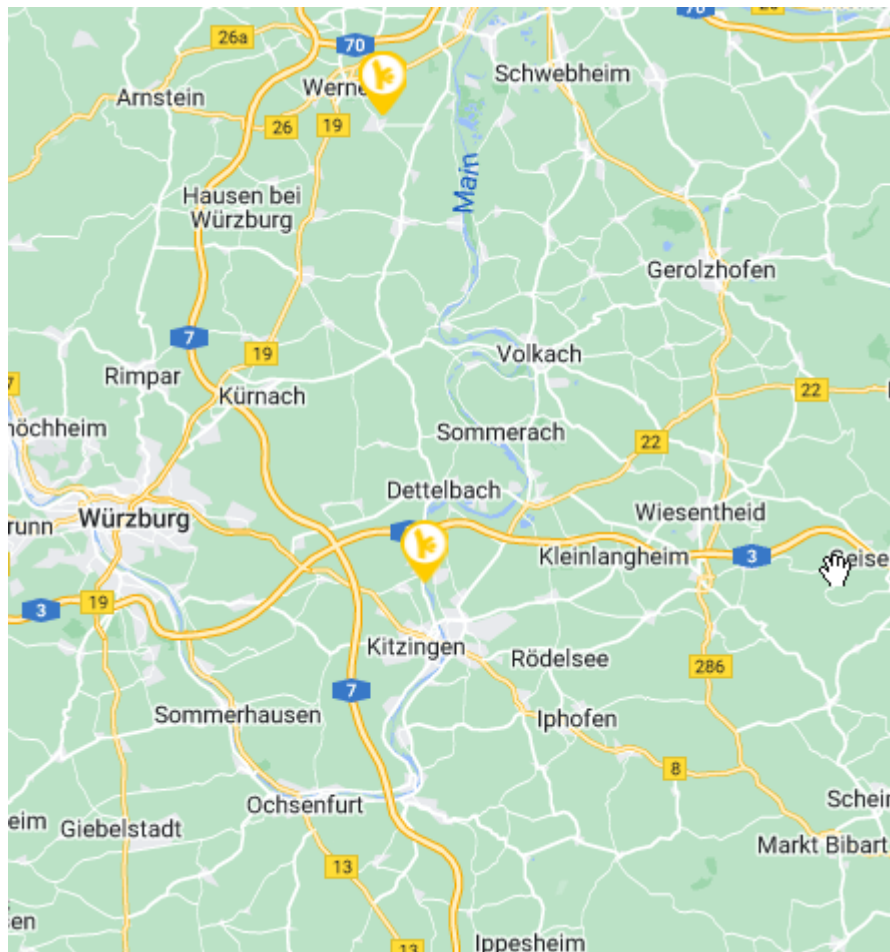


# TV-M Bewegungshaltestellen

Ihr wollt den Kindern, die bei Euch im Ort unterwegs sind, Bewegung bieten? Diese Bewegung soll unabhängig von den regulären Kinderturn-Stunden, einfach, vor Ort und ohne besonderen Materialaufwand sein?

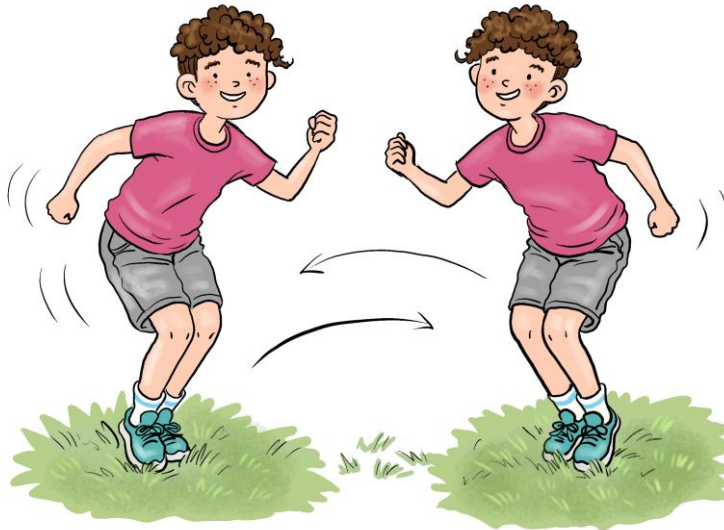
Wir haben gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Euch eine Aktion zusammengestellt, die Ihr nutzen könnt, um bei Euch im Ort kleine Bewegungshaltestellen zu schaffen. Kinder, die zum Beispiel mit ihren Eltern im Ort unterwegs sind, finden Eure aufgestellten Bewegungshaltestellen-Schilder, scannen den QR-Code und machen einfach mit.

**Siehe auch <https://www.dtb.de/bewegungshaltestellen>**



## Beispiel-Übung einer Bewegungshaltestelle

### Bewegungshaltestelle 1 - Hüpfen wie ein Flummi



1. Hüpfte auf der Stelle.
2. Hüpfte seitwärts hin und her. (siehe Bild)
3. Hüpfte vor und zurück.
4. Hüpfte auf einem Bein, mal auf dem linken, mal auf dem rechten Bein.
5. Springte Drehsprünge um Euch selbst.
6. Hüpfte alle gleichzeitig nur auf einem Bein und haltet Euch dabei aneinander fest.

### Weitere Haltestellen

Hier seht Ihr einmal alle weiteren Bewegungshaltestellen im Überblick:

2. Enten-Gang und Mäuse Tippel
3. Flieger
4. Recken, Strecken, alles in Bewegung
5. Kreuz & Quer
6. Muckibude
7. Körperspannung
8. Schlangenmenschen

## 9. Teamwork

### 10. Probier's mal mit Gemütlichkeit

Mit diesen Übungen möchten wir Bewegung, Balance und Motorik schulen und gleichzeitig alle Kinder einbeziehen. Welche witzigen Übungen sich im Detail hinter den Bewegungshaltestellen verstecken, möchten wir Euch gar nicht vorwegnehmen. Entdeckt sie am besten selbst!

