

# OSC

## „Turnstunde daheim im Wohnzimmer“

### Spielanleitung:

Drucke dieses pdf aus und schneide alle Kärtchen aus.  
Mische die Karten zunächst und decke dann ein Kärtchen auf.  
Erfülle die Aufgabe. Wenn du möchtest kannst du dazu würfeln, die Zahl laut sagen und die Übung dann so oft wiederholen. Viel Spaß !

Mache einen  
„Hampelmann“.



OSC OSC OSC OSC

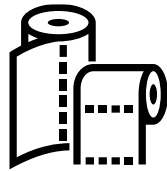
Du brauchst: ein  
Seil/Gürtel/dünner Schal

Springe über das Seil  
(vorwärts, rückwärts, seitwärts,  
beidbeinig, einbeinig, ...)



OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: eine oder mehrere Klorollen**  
Stelle die Klorollen auf den Boden und springe drüber.



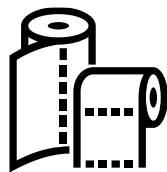
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: eine oder mehrere Klorollen**  
Rolle die Klorolle auf dem Boden.



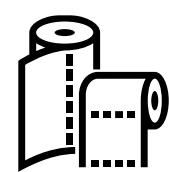
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: eine oder mehrere Klorollen**  
Baue mit mehreren Klorollen einen Turm.



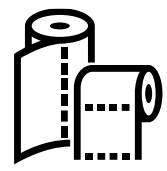
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: eine oder mehrere Klorollen**  
Puste die Klorolle an, damit sie auf dem Boden rollt.



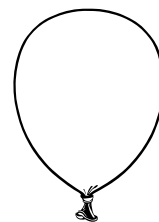
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: eine oder mehrere Klorollen**  
Balanciere die Klorolle auf der Hand/Kopf.



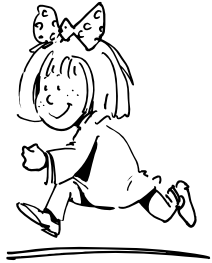
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: einen Luftballon**  
Wirf den Luftballon hoch und fange ihn wieder auf.



OSC OSC OSC OSC

Renne ganz schnell von einer zur anderen Seite des Wohnzimmers.



OSC OSC OSC OSC

Gehe rückwärts durch die Wohnung.



OSC OSC OSC OSC

Laufe im Seitgalopp (beide Seiten) durch die Wohnung.



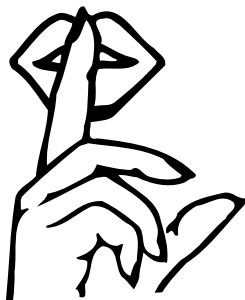
OSC OSC OSC OSC

Gehe auf Zehenspitzen durch die Wohnung (vorwärts und rückwärts).



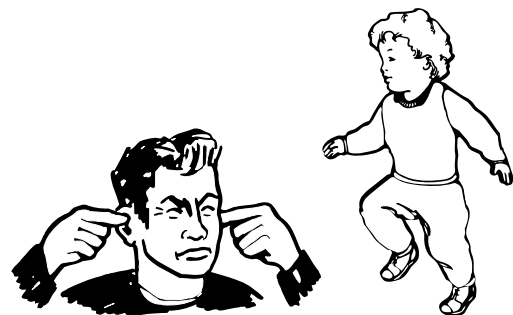
OSC OSC OSC OSC

Schleiche ganz leise durch die Wohnung.



OSC OSC OSC OSC

Stampfe ganz laut durch die Wohnung.



OSC OSC OSC OSC

Hüpfe wie ein Frosch durch die Wohnung.



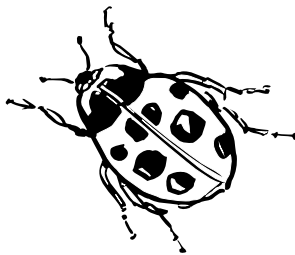
OSC OSC OSC OSC

Rolle dich auf dem Boden (in Rückenlage Arme über den Kopf strecken, nun auf den Bauch und wieder weiter auf den Rücken drehen).



OSC OSC OSC OSC

Mache den „Marienkäfer“ (in Rückenlage Hände und Füße in die Luft strecken und zappeln).



OSC OSC OSC OSC

Drehe dich wie ein Karussell (beide Richtungen).



OSC OSC OSC OSC

Stehe auf einem Bein (beide Seiten).



OSC OSC OSC OSC

Mache ein Kunststück.



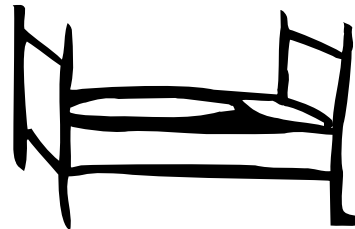
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: einen Stuhl**  
Klettere über einen Stuhl und  
danach unten durch.



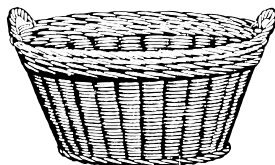
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: ein Doppelbett**  
Hüpfe auf dem Bett.



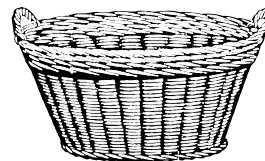
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst:  
einen Wäschekorb**  
Klettere in den Wäschekorb  
und wieder raus.



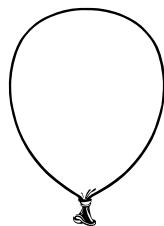
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst:  
einen Wäschekorb**  
Mache dich ganz klein und  
verstecke dich unter dem  
Wäschekorb.



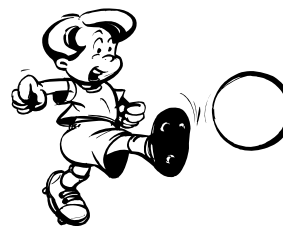
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: einen Luftballon**  
Versuche den Luftballon in der  
Luft zu halten.



OSC OSC OSC OSC

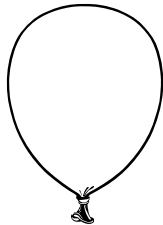
**Du brauchst: einen Luftballon**  
Schieße den Luftballon mit dem  
Fuß.



OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: einen Luftballon**

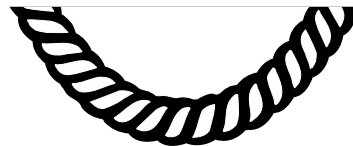
Wirf den Luftballon hoch und  
stupse ihn mit dem Kopf an.



OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: ein  
Seil/Gürtel/dünner Schal**

Rolle das Seil zu einer  
Schnecke zusammen.



OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: ein  
Seil/Gürtel/dünner Schal**  
Balanciere auf dem Seil  
(vorwärts/rückwärts).



OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: eine  
Zeitung/Backpapier**  
Rolle die Zeitung zusammen  
und kämpfe wie mit einem  
Schwert (am besten zu zweit).



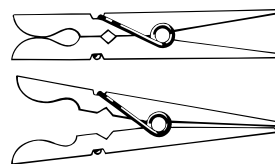
OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst: eine  
Zeitung/Backpapier**  
Knülle mehrere Blätter der  
Zeitung zusammen und mache  
eine Schneeballschlacht.



OSC OSC OSC OSC

**Du brauchst:  
Wäscheklammern**  
Wie viele Wäscheklammern  
kannst du an deiner Kleidung  
festmachen?



OSC OSC OSC OSC