

Ku Tshi Tshi

WICHTIG! Dein Kind und du sollen sich bei allen Übungen anschauen!

MUSIK aus youtube holen!

ABLAUF Turnhalle

- 1) Davonlaufen + einfangen
- 2) Hoch und Tief (Kniebeugen + Riese)
- 3) Drehen: Kind vor der Brust halten
- 4) Vor`m Körper hin und her kippen (im Stehen)
- 5) Unter Beinen durchlaufen
- 6) Schwabbelknie: Erw. sitzt und hat die Knie angezogen, Kind sitzt oben drauf und wird durchgeschüttelt
- 7) Glocke läutet: Erw. steht im Grätschstand und schwingt sein Kind zwischen den Beinen durch
ODER Daumensalto
(Kind greift auf die Daumen der Eltern, Elternteil umfasst die Hand des Kindes am Handgelenk, Kind läuft die Beine hinauf und macht eine Rückwärts-Drehung – VORSICHT –
jetzt muss der Erwachsene seine Hände **auf HÜFTHÖHE des KINDES SENKEN**, sonst werden die Schultern überdehnt!)

Ablauf ZU HAUSE

- 1) beidbeinig hüpfen