

# Kinderturn ABC

|   |   |  |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|
| <p><b>A</b></p>  <p>Mache einen Purzelbaum</p>                   | <p><b>B</b></p>  <p>Zeige einen Hampelmann</p>                                     | <p><b>C</b></p>  <p>Springe in die Luft</p>                                   | <p><b>D</b></p>  <p>Klettere über einen Stuhl</p>             | <p><b>E</b></p>  <p>Lege dich auf den Rücken und fahre Rad</p> | <p><b>F</b></p>  <p>Ferse beim Laufen die Füße an</p>                         |
| <p><b>G</b></p>  <p>Balanciere einen Gegenstand auf dem Kopf</p> | <p><b>H</b></p>  <p>Hüpfe wie ein Frosch</p>                                       | <p><b>I</b></p>  <p>Krabble einen großen Kreis</p>                            | <p><b>J</b></p>  <p>Laufe im Spinnengang</p>                  | <p><b>K</b></p>  <p>Prelle einen Ball</p>                      | <p><b>L</b></p>  <p>Freeze: Tanze zu Musik und erstarre, wenn sie ausgeht</p> |
| <p><b>M</b></p>  <p>Krieche unterm Tisch hindurch</p>           | <p><b>N</b></p>  <p>Springe über einen Gegenstand</p>                             | <p><b>O</b></p>  <p>Wirf einen Ball in die Luft und fange ihn wieder auf</p> | <p><b>P</b></p>  <p>Lege dich auf den Bauch und schwimme</p> | <p><b>Q</b></p>  <p>Turne ein Rad</p>                         | <p><b>R</b></p>  <p>Stelle dich auf ein Bein und halte die Balance</p>       |
| <p><b>S</b></p>  <p>Balanciere über eine Linie, Seil...</p>    | <p><b>T</b></p>  <p>Drehe dich im Kreis</p>                                      | <p><b>U</b></p>  <p>Springe so weit du kannst</p>                           | <p><b>V</b></p>  <p>Tanze den V-Step</p>                    | <p><b>W</b></p>  <p>Laufe 10 Sekunden im Kniehebelauf</p>    | <p><b>X</b></p>  <p>Fliege durch den Raum wie ein Flugzeug</p>              |
| <p><b>Y</b></p>  <p>Mache einen Hand- oder Kopfstand</p>       | <p><b>Z</b></p>  <p>Suche dir ein Ziel und wirf es mit einem Zeitungsball ab</p> |  |  |   |  |