



Turnen mit dem Meterstab



Achtung: achtsamer Umgang mit dem Meterstab, da er sonst leicht kaputt geht

1. Meterstab auf Schulter, am Kopf, in der offenen Hand, mit einem Finger balancieren
2. Meterstab als Zange verwenden, um anderen Meterstab weiterzureichen – im Kreis stehend
3. mit dem Meterstab Größe des Partners/Länge des Sprungkastens/der Langbank abmessen
4. Meterstäbe stapeln und damit einen großen Turm bauen
5. Meterstab hochwerfen und fangen, zu einem Partner werfen, in einen Karton zielen
6. Formen und Muster aus Meterstäben herstellen z. B. Dreiecke, Vierecke, Labyrinth bauen
7. Meterstab aufgeklappt, laufen mit dem Partner durch den Raum, niemanden berühren
8. Kind führt Partner über Hindernisse (beide halten den Meterstab) – geführtes Kind ev. Augen geschlossen
9. Meterstab zu einem Viereck aufgeklappt, Partner befindet sich im Viereck, durch den Raum führen, ohne den Meterstab zu berühren/Partner hält sich am Viereck fest
10. aufgeklappte Meterstäbe am Boden zu Hindernisbahn zusammenstellen, Hindernisse überwinden
11. Luftballon mit dem Meterstab in die Luft stoßen
12. mit Meterstab einen Schaumstoffball in eine Zielmarkierung stoßen
13. Filmdöschen in eine Zielmarkierung mit dem Meterstab schieben