



MUKI-/VAKI-TURN-POST

Liebe MUKI-/VAKI-Turner/Innen

Leider dürfen wir immer noch nicht in der Turnhalle zusammen turnen und somit haben wir für euch wieder ein paar Ideen für's Home-MUKI vorbereitet. Lasst euch überraschen.

Heute haben wir ganz viel Spass mit unseren Lieblingskuscheltieren, denn die dürfen heute mal mitturnen. Natürlich dürfen auch Geschwister und beide Eltern mitmachen. Ganz wie ihr möchtet.

Wir brauchen:

1-3 von euren Lieblingskuscheltieren

1 Stück Papier nicht allzu gross

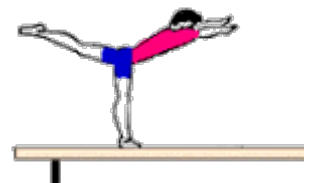
2 Tupperwarebehälter

1 Kissenanzug

1 kleines Buch

Und natürlich ganz viel Motivation ☺ und schon kanns losgehen.

Wir fliegen (Variante 1) irgendwohin wo es uns gefällt. Die Kuscheltiere sind natürlich die Passagiere. Wir machen den Flieger, wie auf dem Bild und alle Plüschtiere dürfen einsteigen, dh. sie dürfen auf dem Rücken sitzen. Natürlich darf niemand aus dem Flieger fallen. Wer kann länger fliegen? Mami, Papi, Kind?



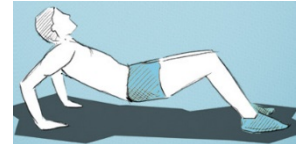
Erster Zwischenstopp im Zoo. Dort dürfen die Kuscheltiere auf verschiedenen Tieren reiten oder mit ihnen spielen.

Schlangenreiten

Wir legen uns flach auf den Bauch, setzen die Kuscheltiere wieder auf den Rücken und «robber oder schlängeln» uns auf dem Boden vorwärts. Natürlich darf wieder niemand herunterfallen ;-)

Spinnenreiten

Wir sind im Liegestütz rücklings und die Kuscheltiere dürfen uns auf dem Bauch sitzen und wir bewegen uns so vorwärts.



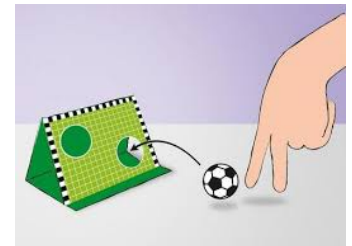
Ponyreiten

Wir kriechen durch die Wohnung und die Kuscheltiere reiten auf unserem Rücken. Natürlich darf wieder niemand herunterfallen ;-)



Nun fliegen wir wieder weiter. (Variante 2) Die Kinder stehen vor den Eltern, die Eltern haben die Arme seitlich ausgestreckt, das sind nämlich die Flugzeugflügel. Das Kind ist der Pilot und hält die Kuscheltiere. Die Mutter oder der Vater startet den Motor, 1x kurz an der Nase des Kindes «drehen» und es kann losgehen, wir rennen oder gehen hintereinander zum Beispiel 1x um den Tisch oder von A nach B. Wir landen ganz sanft, d.h. wir legen uns flach auf den Bauch. Wo sind wir denn hier gelandet, ach ja hier findet ein Fussballmatch statt.

Setzt euch gegenüber an einen Tisch oder auf den Boden. Stellt links und rechts das Tupperware als Goal auf und «zerkrugelt» das Blatt zu einem kleinen Ball. Die Kuscheltiere sind die Zuschauer und darum setzt ihr diese neben das Spielfeld und schon kanns eigentlich losgehen. Wir spielen mit unseren Fingern Fussball. Wer gewinnt?



Nach dem Match fahren wir mit dem Velo in den Wald. Dazu liegen wir auf dem Rücken und bewegen unsere Beine wie beim Velofahren. Immer schneller werden und dann wieder langsam. Die Kuscheltiere fahren auf dem Bauch mit.

Im Wald versuchen wir verschiedene Dinge zu erraten. Die Eltern nehmen dazu den Kissenanzug und verstecken darin einen beliebigen Gegenstand, ohne dass es das Kind sieht. Nun versucht das Kind nur durch Tasten zu erraten was im Kissenanzug versteckt ist. Ihr dürft natürlich auch mal tauschen und die Eltern müssen raten.

Nach dem Waldausflug spazieren wir nach Hause. Können wir mit ganz ganz kleinen Schritten gehen, können wir auch ganz leise gehen, oder ganz grosse Schritte machen? Natürlich die Kuscheltiere auch mitnehmen.



Nun sind wir wieder zu Hause! War das ein toller und lustiger Tag! Nun sind wir etwas müde und kuscheln uns gemütlich aufs Sofa. Vielleicht mag uns die Mutter oder der Vater noch eine kleine Geschichte aus dem Buch erzählen oder wir schauen das Bilderbuch gemeinsam an.

Hier noch ein lustiges Finger-Sprüchli

Dä seit, hüt gömmer uf es Reisli
Dä seit, lueg döt sitzt es Meisli
Dä seit, laufe, essa, singe
Dä seit, kasch miar d'Schue no binde
Und dä Klinscht leit d'Jagga aa
Und seit, kömmer endli goh.

Das war unser Home-MUKI. Wir hoffen ihr hattet ganz viel Spass mit eueren Kindern.

Bleibt alle gesund und munter.

Mit herzlichen Grüssen euere MUKI-Leiterinnen

Sinaida, Nadja, Amelie und Karin

Chur, Ende Januar 2021

Und wer möchte darf hier noch den Bär ausmalen ☺

