

Spielvorschläge „GESine lernt das ABC“

A	25 Hampelmänner	J	30 Sekunden Wandsitzen	S	10 Liegestütze
B	15x auf dem rechten Bein hüpfen	K	30 Sekunden schnell auf der Stelle laufen	T	15 Sek. Unterarmliegestütz seitlich
C	15x auf dem linken Bein hüpfen	L	10x auf einen Stuhl steigen	U	Vierfüßlerstand, 10x Beine und Arme
D	15x beidbeinig hüpfen	M	10 Ausfallschritte	V	10 Arme in U-Halte und wieder zurück
E	10 Kniebeugen	N	15 Sekunden Fahrrad fahren	W	15 Sek. schwimmen in Bauchlage
F	15 Sekunden auf einem Bein stehen	O	15 Sekunden Unterarmliegestütz	X	10 Ausfallschritte seitlich
G	30 Sekunden Kniehebelauf	P	10 Froschhüpfer	Y	Vor- und rückwärts balancieren
H	30 Sekunden anfersen	Q	10 Dips	Z	10 Sit-Ups
I	15 Sekunden Standwaage	R	20 Schritte auf Zehenspitzen gehen		



Turne deinen Namen:

Zerlege deinen Vornamen in einzelne Buchstaben. Suche in der Tabelle zu jedem Buchstaben die entsprechende Übung und führe sie aus.

Überlege dir die Antworten auf folgende Fragen und führe ebenfalls die dazugehörigen Bewegungen aus:

- Was ist deine Lieblingsfarbe?
- In welchem Monat bist du geboren?
- Wie heißt dein Lieblingstier?

Wörter raten:

Wenn du mit jemandem zusammenspielt, könnt ihr auch gegeneinander spielen. Deine Mitspielerin oder dein Mitspieler denken sich ein Wort aus und machen die entsprechenden Übungen. Der oder die andere rät das „geturnte“ Wort.

Speed-ABC:

Jemand aus der Klasse sagt ein Wort. Sucht die entsprechenden Übungen in der Tabelle und führt sie aus. Wer zuerst fertig ist, bekommt einen Punkt.

S	W	E	R	N
K	F	G	P	Q
X	H	B	C	I
Z	U	N	A	T
O	I	B	L	S

ABC-Bingo:

Alle Schülerinnen und Schüler malen sich ein Feld mit 5x5 Kästchen und füllen dieses beliebig mit Buchstaben. Jeder Buchstabe darf maximal zwei Mal aufgeschrieben werden. Anschließend werden reihum Buchstaben genannt und die entsprechende Übung gemeinsam geturnt. Sobald ein Buchstabe genannt wurde, darf das entsprechende Feld durchgestrichen werden. Wer zuerst eine Reihe geturnt hat (waagrecht, senkrecht oder diagonal) darf laut „Bingo“ rufen.

GESine sagt:

Jemand nennt einen Buchstaben: „GESine sagt R.“ Die Mitspielerinnen und Mitspieler suchen möglichst schnell die dazugehörige Übung aus der Tabelle und führen die Bewegung durch. Aber Vorsicht, die Bewegung darf nur ausgeführt werden, wenn das Sätzchen „GESine sagt“ vorgestellt war. Sagt der Ansagende beispielsweise nur „P“ oder turnt das „M“, darf keine Bewegung ausgeführt werden.

ABC-Memory:

Versucht so viel Buchstaben wie möglich in der richtigen Reihenfolge turnen. Wer schafft es sich das ganze Alphabet zu merken? Wer schafft es am schnellsten?

ABC-Rechnen:

Jemand aus der Klasse sagt ein Wort. Sucht die entsprechenden Übungen in der Tabelle und führt sie aus. Addiert die Anzahl der Ausführungen. Wer zuerst die richtige Zahl nennt, bekommt einen Punkt.

Bsp.: E-I-S: 10 Kniebeugen, 15 Sekunden Standwaage, 10 Liegestütze
 $10 + 15 + 10 = 35$. Lösungszahl: 35



Wir wünschen viel Spaß mit unserem ABC!