

## Teekessel Laufen:

### Doppeldeutige Begriffe/Teekesselchen (für Dreiergruppen):

- Kette (Fahrradkette/Schmuckstück)
- Bock (Tier/Turngerät)
- Pony (Frisur/Pferd)
- Stuten (weibliche Pferde (Plural)/Brot)
- Fahne (Vortigierübung/Stofflappen)
- Mars (Planet/Süßigkeit)
- Pluto (Hund (Disney)/ Ex-Planet)
- Nagel (Fingernagel/Eisennagel)
- Palette (Farbpalette/Holzpalette)
- Decke (Zimmerdecke/Woldecke)
- Birne (Glühbirne/Obst)
- Mutter (Schraubenteil/Elternteil)
- Krone (Baumkrone/Kopfschmuck)
- Steigbügel (Teil des Sattels/Teil des Innenohrs)
- Löffel (Besteckteil/Hasenohren)
- Schloss (Gebäude/Türverschluss)
- Brille (Toilettenbrille/Sehgerät)
- Mantel (Fahrradteil/Kleidungsstück)
- Bett (Flussbett/Schlafstätte)
- Schimmel (Pferd/Essensbefall)
- Maus (Computerzubehör/Tier)
- Bauer (Landwirt/Vogelkäfig)
- Käfer (Auto/Tier)

### Variation:

4 Kinder laufen zusammen, benötigte Dreierteekesselchen:

- Bank (Sitzgelegenheit/Geldinstitut/Turnübung)
- Brücke (Zahnersatz/Weg über einen Fluss/Turnübung)
- Stift (Schreibgerät/Kloster/Lehrling)
- Stuhl (Sitzmöbel, Ausscheidung/Dachstuhl)

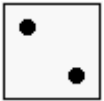
# Turne deinen Namen

<b>A</b> Laufe für 10 Meter wie eine Ente.	<b>N</b> Hüpfе mit geschlossenen Beinen 10 Meter.
<b>B</b> Sitze für 30 Sekunden an der Wand, ohne Stuhl!	<b>O</b> Hüpfе 5x wie ein Frosch.
<b>C</b> Balanciere auf dem linken Fuß für 10 Sekunden.	<b>P</b> 20 Sprünge mit oder ohne Springseil.
<b>D</b> Hüpfе 10-mal in die Luft.	<b>Q</b> Mache 3 Liegestütze.
<b>E</b> Mache 10 Kniebeugen.	<b>R</b> Steige 20x auf eine Bank.
<b>F</b> Balanciere auf dem rechten Fuß.	<b>S</b> Kreise deine Arme 10x vorwärts.
<b>G</b> Mache 10 Ausfallschritte rückwärts.	<b>T</b> Mache 5 Liegestütze auf den Knien.
<b>H</b> Fahre 30 Sekunden in Rückenlage Fahrrad.	<b>U</b> Springe seitlich 10x hin und her.
<b>I</b> Laufe wie eine Krabbe für 10 Meter.	<b>V</b> Hüpfе 10 Meter auf einem Bein.
<b>J</b> Mache 10 Ausfallschritte vorwärts.	<b>W</b> Kreise deine Arme 10x rückwärts.
<b>K</b> Laufe wie ein Bär für 10 Meter.	<b>X</b> Mache für 20 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle.
<b>L</b> Hüpfе 5x wie ein Frosch.	<b>Y</b> Halte für 20 Sekunden den Unterarmstütz.
<b>M</b> Hebe für 10 Wiederholungen deine Arme über Kopf und berühre dann deine Füße.	<b>Z</b> Mache 5x die Raupe: Laufe mit deinen Händen nach vorne und wieder zurück. Deine Füße bewegen sich nicht.

# Würfellaufen in der Sporthalle



Laufe zum Eingang und berühre ihn!



Laufe 1x um die Pylonen!



Balanciere 1x über die Bank!



Mache einen Wandhandstand!



Springe 15 x Seilchen!



Springe 1x über den Bock!