

10 Übungen mit dem Chiffontuch

- Tuch mit den Händen bewegen, z.B. auf und ab schwingen, hin und her kreisen, vor und zurück schwingen
- Tuch liegt am Boden, man läuft um das Tuch herum, auf ein Signal hin muss man sich auf das Tuch stellen. Nach jedem Mal wird das Tuch halbiert...
- Tuch hochwerfen und mit einem Körperteil auffangen, z.B. Kopf, Knie, Arm...
- Gefaltetes Tuch zur Musik auf dem Kopf tragen ohne das es runter fällt, wenn die Musik stoppt -stehen bleiben
- Jonglieren
- Tanzen mit dem Tuch zur Musik
- Tuch zusammengeknüllt hoch werfen und versuchen zu fangen
- Tuch mit den Zehen (Barfuß) versuchen zu greifen und in einen Behälter legen oder damit zu winken
- Tuch auf den Rücken legen (Kind liegt auf dem Bauch) und jetzt Schubkarren-Fahren ohne das Tuch zu verlieren
- Tuch vor dem Bauch halten und jetzt so schnell laufen, dass das Tuch nicht herunter fällt
- Auf das Tuch stellen und versuchen sich vorwärts zu bewegen
- Tuch in die Luft werfen, nach dem Wurf um sich selber drehen oder in die Hände klatschen und danach das Tuch auffangen