



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für eine Woche

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erst mal mit einem Lied auf, z.B. „Fliegerlied“

Montag: Standweitsprung

Dienstag: Schuh zielwerfen

Mittwoch: Ball hochwerfen

Donnerstag: Purzelbaum

Freitag: Yoga „Baum“





# Standweitsprung

Material: Maßband/ Zollstock

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Wähle eine Startlinie. Lege dort das Maßband an. Springe nun vom Startpunkt aus dem Stand so weit wie du kannst und lies das Ergebnis ab. Wenn du magst, schreibe deine Weite auf. Dann kannst du sehen, ob du dich bei den nächsten Versuchen verbesserst.





# Schuh zielwerfen

Material: alter Schuh, Zielpunkt (Blattpapier, Stein, Stock)

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Wähle einen Startpunkt und lege in einiger Entfernung einen Zielpunkt (Stock, Stein oder Blattpapier) fest. Werfe nun mit dem alten Schuh so nah wie möglich an deinen Zielpunkt.

Variante: Versuche es mal mit Augen zu.  
Oder stelle dich rückwärts zum Zielpunkt.  
Verändere auch gerne mal die Entfernung.





# Ball hochwerfen

Material: Ball oder Luftballon

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Werfe einen Ball in die Luft und versuche so oft wie möglich in die Hände zu klatschen, ohne das der Ball auf den Boden fällt. Fange den Ball vorher wieder auf. Schreibe gerne deine Klatscher auf, dann kannst du sehen, ob du dich bei den nächsten Versuchen verbesserst.





# Purzelbaum

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Übe eine Vorwärtsrolle.

Pass auf, dass bei deinem Purzelbaum dein Kopf gut auf der Brust eingerollt ist.

Variante: Schaffst du auch eine Rolle in Zeitlupe?

Wie viele Purzelbäume schaffst du in 30 sec?





# Yoga „Baum“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stelle dich auf ein Bein und berühre mit dem anderen Fuss dein Knie von deinem Standbein (Mama zeigt es dir). Stoppe die Zeit wie lange du als „Baum“ stehen kannst ohne umzukippen.

Variante: Wechsel dein Standbein.

Bewege deine Arme während du als Baum dastehst (z.B. Arme in die Luft strecken oder wie ein Propeller zur Seite und leichte Kreise drehen)

