



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 14

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. „Das Flummlied“

Montag: Hochsprung

Dienstag: Einbein Wettlauf

Mittwoch: Eierlauf

Donnerstag: Seilspringen

Freitag: Yoga „Blume“





# Hochsprung

**Material:** Gegenstände aus deinem Haushalt (z.B. Topf, Stiefel, Sofa) Maßband oder Zollstock

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Stelle dir einen Gegenstand aus deinem Haushalt auf den Boden und springe aus dem Stand mit beiden Beinen darüber.

Miss gerne die Höhe des übersprungenen Gegenstandes und schreibe das Ergebnis auf. Wie hoch kannst du springen?





# Einbein Wettlauf

Material: Dinge für deinen Parcour, Stoppuhr

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Baue dir selbstständig einen Parcour mit einem Startpunkt und einer Ziellinie. Stelle dich nun an den Start und hüpfle den Parcour mit einem Bein ab.

Wie schnell bist du?

Schreibe gerne deine Zeiten auf.

Variante: Versuche es auch mal mit deinem anderen Bein.





# Eierlauf

Material: großer Löffel, Ei oder ein Ball/ Flummi, Stoppuhr

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Wähle eine Strecke mit einem Startpunkt und einer Ziellinie. Lege nun deinen gewählten Gegenstand auf deinen Löffel und laufe deine Strecke so schnell, wie du kannst ab ohne das der Gegenstand von deinem Löffel auf den Boden fällt.

Schreibe deine Zeiten gerne auf, dann kannst du sehen, ob du dich beim nächsten Lauf verbesserst.

Variante: Gestalte deinen Parcour doch mal mit Hindernissen.





# Seilspringen

Material: gemütliche Kleidung, Springseil

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Übe das Seilspringen.

Denk daran, dass du bei den Schwüngen große Armkreise machst.

Deine optimale Seillänge findest du heraus, indem du dich auf dein Seil stellst und die Seilenden bis zu deinen Achseln reichen müssen.

Variante: Schaffst du es auch rückwärts zu springen oder über Kreuz? Vielleicht schaffst du auch 2 Schwünge bei einem Sprung? Wieviele Sprünge schaffst du in 1 Minute?





# Yoga „Blume“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Setze dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und führe deine Arme unter den Knien durch. Werde zu einer blühenden Blume, indem du deine Hände öffnest und deine Füße anhebst.

Wie lange blühst du? Und welche Farbe hat deine Blume?

