



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 15

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

Montag: Seitsprung

Dienstag: Dosenwerfen

Mittwoch: Liegestütz

Donnerstag: Sackhüpfen

Freitag: Yoga „Schildkröte“





Seitsprung

Material: Maßband, Zollstock, Seil, Kreidelinie

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Lege dir eine Linie auf dem Boden aus.
Springe nun mit geschlossenen Beinen seitlich über
die Linie hin und her.

Wie häufig schaffst du den Sprung über die Linie oder
das Seil in 1 Minute?

Wenn du magst, schreibe deine Sprunganzahl auf.
Dann kannst du sehen, ob du dich bei deinen nächsten
Versuchen verbesserst.





Dosenwerfen

Material: alte Dosen, leere Plastikflaschen oder Plastikbecher, Bälle, Sandsäckchen

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Baue dir in einigem Abstand, mit deinen Materialien eine Pyramide auf. Wähle einen Wurfpunkt und versuche nun deine Dosen/ Flaschen oder Becher mit einem Ball oder Sandsäckchen umzuwerfen.

Wie viele Würfe brauchst du um alle Materialien umzuwerfen?

Variante: Versuche es auch mal mit der andern Hand.





Liegestütz

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dich auf den Bauch und deine Hände neben den Kopf. Versuche nun mit den Armen deinen Körper in die Höhe zu drücken und langsam wieder zurück. Schaffst du 10 Liegestütz?

Variante: Wenn dir der Liegestütz zu schwer ist, dann versuche es mal mit Kinderliegestütz, dabei darfst du dich auf deinen Knien abstützen.





Sackhüpfen

Material: alten Sack, große Mülltüte, Stoppuhr

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Wähle eine Startlinie und einen Zielpunkt aus. Steige in den Sack oder Mülltüte und versuche nun durch große Sprünge so schnell wie möglich ans Ziel zu kommen.

Stoppe gerne deine Zeit und schreibe sie auf.

Vielleicht findest du auch jemanden, der einen Wettlauf mit dir macht.

Variante: Gestalte dir doch wieder einen Parcours.





Yoga „Schildkröte“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Setze dich auf den Boden und führe deine Arme unter deinen Knien durch, und zwar von innen nach außen. Deine Nase liegt nun ganz nah am Boden.

Schließe deine Augen und stell dir eine Schildkröte mit dickem Panzer vor.

Atme langsam tief ein und aus.

