



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 16

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

Montag: Wechselsprung

Dienstag: Kegeln

Mittwoch: Brücke

Donnerstag: Luftballon hochhalten

Freitag: Yoga „Kerze“





Wechselsprung

Material: Treppe, Hocker, Stufe

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich vor eine Stufe und stelle einen Fuss auf die Schwelle. Nun springst du hoch und wechselst in der Luft deinen Fuss und stellst bei der Landung den anderen Fuss auf der Schwelle ab.

Wie viele Wechselsprünge schaffst du in 1 Minute?

Versuche die Wechselsprünge mal so schnell du kannst und so hoch du kannst.





Kegeln

Material: alte Dosen, leere Plastikflaschen oder Plastikbecher, Bälle

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Baue dir in einigem Abstand, mit deinen Materialien eine Kegelfigur auf. Wähle einen Kegelpunkt und versuche nun deine Dosen/ Flaschen oder Becher mit einem Ball umzukegeln.

ACHTUNG: Der Ball darf nicht geworfen werden.

Wie viele Kegelwürfe brauchst du um alle Materialien umzukegeln?

Variante: Versuche es mal rücklings durch die Beine.





Brücke bauen

Material: gemütliche Kleidung, Ball oder Kuscheltier

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine auf. Versuche nun deinen Po in die Luft zu heben.

Schaffst du es deinen Ball oder Kuscheltier um deinen Bauch kreisen zu lassen?

Variante: Vielleicht schafft es auch jemand durch deine Brücke zu kriechen?





Luftballon hochhalten

Material: Luftballon

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Versuche deinen Luftballon in der Luft zu halten ohne das er auf den Boden fällt. Wechsel ruhig auch mal deine Hand.

Variante: Versuche es mal mit 2 Luftballons oder mit deiner ganzen Familie aber ACHTUNG der Ballon darf nicht den Boden berühren





Yoga „Kerze“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dich auf den Rücken und strecke deine Arme neben dem Körper aus. Hebe nun deine Beine an, bis sie ganz gerade, wie eine Kerze, in der Luft stehen.

Spitze deine Zehen.

Wie lange kannst du als Kerze auf dem Boden liegen?

