



# Activitycards

## „Verrückter Alltag für Woche KW 20“

**Liedempfehlung:** Bevor du deinen verrückten Alltag beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B. „Das rote Pferd“

**Montag:** Zähneputzen verkehrt

**Dienstag:** Zeitung falten

**Mittwoch:** Wand sitzen

**Donnerstag:** Rückwärts

**Freitag:** Yoga „Tisch“





# Zähneputzen verkehrt

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor

**Lied:** „Hacki Backi“ Kinderlied

**Beschreibung:** Versuche deine Zähne mit deiner schwächeren Hand zu putzen. Natürlich muss es genauso ordentlich sein, wie mit deiner starken Hand.

**Variante:** Stelle dich beim Zähne putzen auf deine Zehenspitzen





# Zeitung falten

**Material:** Zeitung oder Papierbogen

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Lege dir eine Seite Zeitung oder einen Papierbogen vor deine Füße auf den Boden und versuche nun nur mit deinen Füßen und Zehen die Zeitung/Papier so klein wie möglich zu falten.





# Wand sitzen

**Material: Buch**

**Ort: indoor/outdoor**

**Beschreibung:** Denk dir, du sitzt auf einem Stuhl. Dein Rücken ist die Lehne und deine Beine sind der Sitz. Lehne dich an die Wand, dass dein Rücken ganz fest und gerade an der Wand ist. Deine Hände halten locker ein Buch in der Hand.

Versuche ein Buch zu lesen oder dir anzuschauen.

Wenn deine Beine zittern oder brennen, beende die Übung.

Schüttel am Ende der Übung deinen Körper gut aus.





# Rückwärts

**Material:**

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Versuche heute den ganzen Tag rückwärts zu gehen.

**Variante:** Bei einem Spaziergang kann dich Mama oder Papa gerne an die Hand nehmen.





# Yoga „Tisch“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Lege dich auf den Rücken. Stütze dich mit deinen Händen und Füßen nun nach oben, dass dein Bauchnabel zur Decke zeigt. Dein Körper sollte nun ein Tisch sein. Spanne deinen Bauch und Po gut an.

**Variante:** Stelle einen Plastikbecker auf deinen Bauch. Dann kannst du überprüfen ob dein Tisch auch gerade ist.

