



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 22

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgaben beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B. „Wenn du fröhlich bist“

Montag: Langsitz

Dienstag: Tic Tac Toe

Mittwoch: Ziel werfen

Donnerstag: Autorennen

Freitag: Yoga „Adler“





Langsitz

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Setze dich gemütlich hin. Deine Beine sind vor dir lang ausgestreckt. Dein Rücken ist gerade. Po und Bauch sind angespannt.

Versuche nun mit deinen Fingern deine Fußspitzen zu berühren und lege deine Nase dabei auf deine Knie.





Tic Tac Toe

Material: gemütliche Kleidung, Spielpartner

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Mal dir mit Kreide auf die Straße oder mit einem Stift auf Papier oder aus Bügelperlen ein Tic Tac Toe Spielfeld auf.

Viel Spass beim Spielen!





Ziel werfen

Material: Kreide, Steine oder Wurfsäckchen

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Male mit deiner Kreide verschieden große Kreise ineinander und beschrifte sie im Zehnerrhythmus.

Der innerste Kreis hat die höchste Punktzahl und der äußerste Kreis hat die niedrigste Punktzahl.

Wähle nun einen Wurfstartpunkt aus. Jeder hat 3 Würfe. Die Würfe werden zusammen addiert und aufgeschrieben. Wer die höchste Punktezahl geworfen hat, hat gewonnen.

Variante: Versuche es auch mal rückwärts.





Autorennen

Material: Stock, Kordel, Klopapierrolle

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Bastel dir aus einer Klopapierrolle ein Rennauto. Befestige eine z.B. 2,50cm lange Kordel an deinem Rennauto und am anderen Ende der Kordel ein Stock um den du die Kordel aufwickeln kannst.

Lege eine Startlinie fest und auf „Los“ wickelst du die Kordel so schnell du kannst um deinen Stock. Welches Rennauto zuerst ganz aufgewickelt ist, hat gewonnen.





Yoga „Adler“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stelle dich hin und schlinge das rechte Bein um das linke, knicke das linke Knie dabei leicht ein. Breite deine Arme aus und stelle dir vor, du bist ein Adler. Dann schwebe wie ein Adler durch die Lüfte, indem du deine Arme und Hände schwingst.

Variante: Wechsel auch mal dein Bein.

