



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 23

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgaben beginnst, wärme dich erst mal mit deinem Lieblingslied auf. Diese Woche bekommst du schöne Erinnerungsfotos.

Montag: Foto im Sprung

Dienstag: Foto im Handstand

Mittwoch: Foto mit Stab/Stock auf Finger balancieren

Donnerstag: Foto in deiner Lieblingsübung

Freitag: Foto in einer Yogaposition





Foto im Sprung

Material: gemütliche Kleidung, eine Person, die dich fotografiert

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Versuche so hoch wie möglich zu springen und eine Person knipst ein Foto von dir.

Du wirst sehen, dabei kommen lustige Schnappschüsse raus.





Foto im Handstand

Material: gemütliche Kleidung, Fotoknipser

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Suche dir eine geeignete Stelle an der du gut einen Handstand machen kannst.

Du darfst auch gerne gegen eine Wand einen Handstand machen.

Knipse schnell ein Bild von dir. Vielleicht machst du noch ein lustiges Gesicht dabei.





Foto Balance

Material: gemütliche Kleidung, Stab oder Stock, Fotograf

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Balanciere einen Stab oder einen Stock auf deiner Handfläche oder auf deinem Finger. Die Übung solltest du schon kennen.

Dein Fotograf soll schnell ein Bild von dir machen.





Foto Lieblingsübung

Material: gemütliche Kleidung, Material, Fotograf

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Suche dir deine Lieblingsübung aus.

Übe nochmal und dann schließt du ein Foto von dir in deiner Lieblingsübung.





Foto Yogaübung

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Suche dir deine Lieblingsübung aus dem Bereich „Yoga“ aus.

Bewege dich in die Übung und dein Fotograf knipst schnell ein Bild von dir.

