



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 46

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. „Kommt wir wolln Laterne laufen“

Montag: Roboter

Dienstag: Hochsprung

Mittwoch: Werfen - Fangen

Donnerstag: Laterne basteln

Freitag: Yoga „Frosch“





Roboter

Material: Gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Spiele eine gewisse Zeit lang „Roboter.“
Deine Bewegungen sind sehr abgehakt und eckig.

Spannend wird es , wenn du versuchst ein Glas Wasser zu trinken.





Hochsprung

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich in einen Türrahmen oder an eine Wand und versuche aus dem Stand so hoch zu springen, wie du kannst.

Vielleicht kannst du kleine Markierungen an die Wand kleben und schauen ob du höher und höher springen kannst.





Werfen - Fangen

Material: kleiner Ball (Tennisball/Softball)

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Such dir einen Ball mit dem du gegen deine Zimmerwand werfen darfst. Stelle dich mit etwas Abstand vor die Wand und wirf den Ball dagegen und versuche ihn direkt wieder aufzufangen ohne das der Ball den Boden berührt.

Na, wie häufig schaffst du es?





Laterne basteln

Material: pdf Dateien ausdrucken, Kleber, Transparentpapier,
LED Teelicht

[https://walddoerfer-
sv.de/site/assets/files/13817/laterne_bastelidee.pdf](https://walddoerfer-sv.de/site/assets/files/13817/laterne_bastelidee.pdf)

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Bastel dir eine eigene Laterne und mach es dir
gemütlich.





Yoga „Frosch“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Hocke dich hin und lasse deine Arme und Schultern ganz locker herabhängen. Bevor du losspringst, wippe erstmal hin und her. Und dann geht's los..... Springe, quake munter drauf los und hüpf durch dein ganzes Zimmer.

