



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 47

**Liedempfehlung:** Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. "Bauch und Popoklatschlied"

Montag: Schraubensprung

Dienstag: Starke Arme

Mittwoch: Kastanien/ Eichel- Lauf

Donnerstag: Waldmikado

Freitag: Yoga „Hahn“





# Schraubensprung

**Material:** Gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Springe aus dem Stand so hoch wie du kannst und versuche dich um deine eigene Achse zu drehen.

Wie weit kannst du dich in der Luft drehen,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  oder sogar eine ganze Drehung?





# Starke Arme

**Material:** gemütliche Kleidung, leere Flaschen 0,5l-1,5l

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Fülle unterschiedlich große Flaschen mit Wasser. Stelle dich nun gerade hin und beuge deine Arme mit einer Flasche in der Hand immer wieder an.

Wie viele Wiederholungen schaffst du?





# Kastanien/Eichel- Lauf

**Material:** Sammel dir Kastanien und/ oder Eicheln

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Suche dir Kastanien oder Eicheln.

Baue dir einen kleinen Parcours im Garten oder in der Wohnung. Halte deine Kastanie oder Eichel mit deinen Zehen fest und versuche nun den Parcours mit der Eichel/Kastanie abzulaufen ohne das die Kastanie/ Eichel den Boden berührt oder du sie beim Lauf verlierst.





# Waldmikado

**Material:** längliche Naturmaterialien

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Suche dir bei einem Spaziergang im Wald längliche Naturmaterialien, z.B. Stöcke mit und ohne Früchten dran etc.

Spielregeln sind die gleichen, wie beim Originalmikado.

Viel Spaß





# Yoga „Hahn“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Breite im Stand deine Arme auf Schulterhöhe aus, lasse die Hände Richtung Boden zeigen und stelle dich auf die Zehen. Danach senkst du deine Füße und Arme wieder zum Boden. Wiederhole diese Übung einige Male.

Wenn du magst, krähe dabei wie ein Hahn.

