



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 49

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. „ Und dann die Hände zum Himmel“

Montag: Tiefe Beuge

Dienstag: Krabbelschlange

Mittwoch: Nikolausstiefel basteln

Donnerstag: Handstand

Freitag: Yoga „Sternschnuppe“





Tiefe Beuge

Material: Gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich etwas breitbeinig hin, Füße zeigen leicht nach außen und gehe tief in die Knie.

Du kannst die Position halten oder immer wieder hoch und runter gehen.





Krabbelschlange

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Alle Krabbelspieler gehen in den Vierfüßlerstand, umfassen mit den Händen die Knöchel des Vordermannes und auf geht es langsam durch die ganze Wohnung. Der erste gibt die Richtung an und alles müssen hinterher. Verliert Euch nicht! Und wenn das gut klappt, dann tauscht durch oder probiert das ganze mal rückwärts!





Nikolausstiefel basteln

Material: Kleber, Schere, Stifte

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Bastel dir einen eigenen Nikolausstiefel oder einen Nikolaussack.

Die Anleitung dafür findest du auf der homepage.





Handstand

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Suche dir eine gute Fläche und übe den Handstand.

Achte darauf, dass du nicht zu viel Schwung nimmst.





Yoga „Sternschnuppe“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Hebe im aufrechten Stand den linken Arm nach oben, lege den rechten Arm auf deinen rechten Oberschenkel, schiebe das rechte Bein gestreckt nach hinten.

Führe das Gleiche auch für die andere Seite durch.

