



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 50

**Liedempfehlung:** Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. „Hulapalu“

**Montag:** Arm kreisen

**Dienstag:** Ballon balancieren

**Mittwoch:** Füße drücken

**Donnerstag:** Zwei gegen einen

**Freitag:** Yoga „Buch“





# Arm kreisen

**Material:** Gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Stelle dich etwas breitbeinig hin, und kreise erst deinen rechten Arm nach vorne, dann deinen linken Arm nach vorne (im Wechsel).

Versuche es auch gerne rückwärts oder ein Arm kreist nach vorne und ein Arm kreist zeitgleich nach hinten.





# Ballon balancieren

**Material:** Luftballon

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Puste dir einen Luftballon auf und versuche diesen auf deiner Nase zu balancieren ohne das er auf die Erde fällt.

Vielleicht baust du dir auch einen kleinen Parcour und versuchst auch beim Durchlaufen durch den Parcour den Luftballon auf deiner Nase zu balancieren.





# Füße drücken

**Material:** mind. 2 Personen

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Suche dir eine weitere Person. Setzt euch mit den Füßen aneinander (Langsitz). Eure Fußsohlen berühren sich und die Beine sind gestreckt.

Wer schafft nun wen wegzudrücken?





# Zwei gegen einen

**Material:** Mindestens 3 Mitspieler

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Zwei Spieler stellen sich in 5 Meter Entfernung gegenüber hin, der Dritte steht in der Mitte. Nun werfen sich die beiden Spieler einen Ball zu und der in der Mitte versucht diesen zu berühren oder gar zu fangen. Gelingt es ihm, darf der Spieler nach außen und der geworfen hat ist der neue Spieler in der Mitte!





# Yoga „Buch“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Setze dich mit gestreckten und geschlossenen Beinen hin. Deine Zehen zeigen zur Zimmerdecke. Strecke dich erst ganz nach oben und dann neigst du deinen Oberkörper nach vorne.

