



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 51

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

Montag: Stand halten

Dienstag: „Erfindertag“

Mittwoch: Spiegelspiel

Donnerstag: Löffeltanz

Freitag: Yoga „Sprossenleiter“





# Stand halten

**Material:** Gemütliche Kleidung, 2 Mitspieler

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Stelle dich etwas breitbeinig hin. Nun versucht dein Mitspieler dich aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Schwieriger wird es, wenn du auf einem Bein stehst oder die Augen geschlossen hast.

Später wechselt ihr.





# Erfindertag

**Material:**

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Denke dir heute selber ein Spiel aus und spiele es mit deinen Geschwistern und/oder Eltern.

Viel Spaß dabei!





# Spiegelspiel

**Material:** mind. 2 Personen

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Suche dir eine weitere Person. Stellt euch gegenüber hin. Einer macht eine Bewegung vor und der andere muss sie schnell nachmachen.

Nach einer Zeit wechselt ihr.





# Löffeltanz

**Material:** einen größeren Löffel und ein passenden Ball für den Löffel

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Schalte dein Lieblingslied ein und versuche dazu zu tanzen ohne das der Ball vom Löffel fällt.





# Yoga „Sprossenleiter“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Du stehst. Stell dir eine Leiter vor. Die Sprossen deiner Leiter liegen weit auseinander.

Versuche, Sprosse für Sprosse hochzuklettern: Dazu stellst du dich auf die Zehenspitzen, streckst einen Arm hoch über den Kopf und greifst mit der Hand weit nach oben. Das Gleiche machst du dann auch mit dem anderen Arm.

