



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 1

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

**Montag:** Blinde Kuh

**Dienstag:** Ball balancieren

**Mittwoch:** Stufen hüpfen

**Donnerstag:** Joggen

**Freitag:** Yoga „Wal“





# Blinde Kuh

**Material:** kleines Säckchen, 10 kleine Gegenstände

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Suche dir 10 kleine Gegenstände aus deinem Zimmer oder deinem Zuhause und lege sie in das Säckchen. Verbinde nun einer Person aus deiner Familie mit einem Tuch oder Schal die Augen. Nun versucht dein Spielpartner mit verbundenen Augen die Gegenstände aus deinem Säckchen zu erraten.

Dann wechselt ihr und dein Spielpartner darf für dich 10 neue Gegenstände zum Erraten aussuchen.





# Ball balancieren

**Material:** einen Ball (groß oder klein) oder Luftballon

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Suche dir einen Ball einer beliebigen Größe und versuche ihn auf deinem Zeigefinger oder Mittelfinger zu balancieren. Schaffst du es denn Ball so anzudrehen, dass er sich wie ein Kreisel auf deinem Finger dreht?

**Variante:** Versuche es mit einem Luftballon.





# Stufen hüpfen

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Suche dir eine Treppe, entweder in deinem Zuhause oder im Treppenhaus.

Versuche nun die Treppe mit Schlußsprüngen LEISE hoch zuspringen.

**Variante:** Einbeinsprung rechts, Einbeinsprung links





# Joggen

**Material:** Sportsachen

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Suche dir eine kleine Strecke 2-5km lang, die du heute oder das kommende Wochenende ablaufen kannst.

Vielleicht schaffst du es ja regelmäßig deine Strecke zu joggen.

Viel Spaß!





# Yoga „Wal“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Strecke in der Bauchlage deine Arme nach hinten und hebe sie an. Dabei dehne deinen Oberkörper nach oben.

