



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 2

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

Montag: Basketball

Dienstag: Liegestütz mit klatschen

Mittwoch: Seitliche Liegestütz

Donnerstag: Joggen mit Übungen

Freitag: Yoga „Stern“





Basketball

Material: Eimer, Softball, Sandsäckchen oder Tennisball

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Suche dir eine geeignete Stelle in deinem Zimmer, wo du einen Eimer befestigen kannst.

Suche dir weiter eine entfernte Linie oder Punkt von dem du nun deinen Wurfgegenstand in den Eimer werfen kannst.

Versuche es auch gerne rückwärts.

Viel Spass!





Liegestütz mit klatschen

Material:

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Begib dich in den Liegestütz oder in den Kinderliegestütz. Versuche dich nun aus der tiefen Ebene so schnell hochzudrücken, dass du einmal in der Luft klatschen kannst bevor du wieder in der Ausgangsposition landest.





Seitliche Liegestütz

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Begib dich in den seitlichen Liegestütz (entweder auf dem Unterarm oder auf die Handfläche) und versuche diese Position eine Zeit lang zu halten.





Joggen

Material: Sportsachen

Ort: indoor/ outdoor

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

Denke dir an jeder Bank, an der du vorbeiläufst, eine kleine Übung aus.

Vielleicht schaffst du es ja regelmäßig deine Strecke zu joggen.

Viel Spaß!





Yoga „Stern“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stelle im Kniestand das rechte Bein seitlich aus, die Zehen sind nach vorne gerichtet und auf einer Linie mit dem Knie. Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus und neige den Oberkörper zur linken Seite. Stütze die Finger der linken Hand oder die Handfläche dabei an der Kniesseite auf. Dehne den rechten Arm nach oben und bewege deine Finger locker.

Richte dich wieder auf und führe das Gleiche zur anderen Seite aus.

