



Activitycards

„Verrückter Alltag für Woche KW 5

Liedempfehlung: Bevor du deinen verrückten Alltag beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „ Get out of my head“

Montag: Hand-Fuß-Bahn

Dienstag: Recken und Strecken

Mittwoch: Riesenschritte

Donnerstag: Kniebeugen

Freitag: Yoga „Katze“





Hand- Fuß-Bahn

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor

Beschreibung: Drucke dir die Bastelanleitung zur Hand-Fuß-Bahn aus und lege dir einen tollen Parcours in deinem Zimmer oder Wohnzimmer damit aus.

Vielleicht hüpfen deine Eltern und/oder Geschwister auch mit.

Viel Spaß damit!





Recken und Strecken

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor

Beschreibung: Stelle dich etwa hüftbreit hin. Stemme eine rechte Hand in deine Taille und beuge dich zu dieser Seite. Deinen linken Arm streckst du über den Kopf zur rechten Seite. Wiederhole die Übung mehrmals und wechsle die Seiten.

Danach streckst du dich so hoch zur Decke, wie du kannst. Stelle dich auch gerne auf die Zehenspitzen. Stell dir vor, du pflügst Äpfel ganz oben im Baum.





Riesenschritte

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Mach richtig große Schritte, wie ein Riese eben. Dabei gehe beim Aufsetzten richtig schön in die Knie, sodass dein hinteres Knie fast den Boden berührt.

Variante: Versuche die „Riesenschritte“ (Ausfallschritte) auch gerne bei deinem nächsten Spaziergang.





Kniebeugen

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich hüftbreit hin. Strecke deine Arme nach vorne, deine Handflächen zeigen nach unten. Nun gehe langsam tief in die Kniebeuge und auch langsam wieder hoch. Schaffts du 30 Kniebeugen hintereinander?





Yoga „Katze“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stell dich in den Vierfüßlerstand. Atme durch die Nase ein und wölbe gleichzeitig deinen Rücken nach oben zu einem runden Katzenbuckel. Strecke deine Arme, sodass sie ganz lang werden.

Atme wieder aus und während du den Kopf hebst lass den Rücken durchhängen.

Wiederhole die Übung, mal langsam oder schnell.

