



# Activitycards

## „Verrückter Alltag für Woche KW 6

**Liedempfehlung:** Bevor du deinen verrückten Alltag beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „ Der letzte Tanz“

Montag: Pendellauf

Dienstag: Ball rechts/links

Mittwoch: Salamandergang

Donnerstag: Baumstamm balancieren

Freitag: Yoga „Taube“





# Pendellauf

**Material:** gemütliche Kleidung, Markierungen

**Ort:** outdoor

**Beschreibung:** Stecke dir in einer Linie drei unterschiedlich lange Strecken ab, z.B. mit Steinen, Hütchen oder Stöcken. Suche dir eine Startline und laufe immer so schnell du kannst. Zuerst zu deiner ersten Markierung und wieder zurück zum Start. Dann zu deiner zweiten Markierung und wieder zurück zum Start und als letztes zu deiner dritten Markierung und raketenschnell zurück zum Start.

**Variante:** Versuche das Laufspiel auch einmal rückwärts oder du stoppst deine Zeiten.





# Ball rechts/links

**Material:** gemütliche Kleidung, Ball

**Ort:** indoor

**Beschreibung:** Setze dich auf deinen Po. Deine Beine schweben angewinkelt in der Luft und in deinen Händen hältst du einen Ball. Nun tippe den Ball immer im Wechsel rechts und links neben deinen Po KURZ auf den Boden, deine Beine bleiben die ganze Zeit in der Luft.

Versuche so viele Tipper, wie möglich.





# Salamandergang

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Nimm eine tiefe Liegestützposition ein. Bleibe mit deinem Körper so nah am Boden, wie möglich. Und bewege dich nun wie ein Salamander durch dein Zimmer/Wohnung.





# Baumstamm balancieren

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** outdoor

**Beschreibung:** Suche dir bei eurem nächsten Spaziergang ganz viele Baumstämme auf denen du gut und sicher balancieren kannst. Vielleicht findest du auch welche, die etwas in die Höhe gehen.

Viel Spaß!





# Yoga „Taube“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Lege im Fersensitz die Handflächen neben den Knien auf den Boden, strecke das rechte Bein weit nach hinten, richte den Oberkörper auf, und hebe die Arme seitlich auf Schulterhöhe. Anschließend führe die gleiche Übung mit dem linken Bein nach hinten gestreckt aus.

