



Activitycards

„Verrückter Alltag für Woche KW 8

Liedempfehlung: Bevor du deinen verrückten Alltag beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „ Hausaufgaben, Deine Freunde“

Montag: Bauchlage klatschen

Dienstag: Kreuz springen

Mittwoch: Sitzende Grätsche

Donnerstag: Bücher balancieren

Freitag: Yoga „Berg“





Bauchlage klatschen

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor

Beschreibung: Lege dich auf den Bauch und hebe deinen Oberkörper leicht an. Drücke deine Füße leicht in den Boden. Den Kopf ganz minimal vom Boden anheben. Die Nase zeigt zum Boden. Klatsche nun abwechselnd hinter deinem Rücken und vor deinem Kopf die Hände zusammen.





Kreuz springen

Material: gemütliche Kleidung, Kreide, Seil oder ein anderes Material um ein Kreuz zu legen

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege ein Kreuz auf dem Boden aus. Du hast nun 4 kleine Felder. Springe mit dem rechten Bein durch alle Felder, danach wechselst du das Bein. Versuche es auch rückwärts.

Oder jemand sagt dir eine Sprungreihenfolge auf und du musst sie abspringen, dafür müssen deine kleinen Felder aber Nummern haben, z.B. 1, 3, 4, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 2, 3, 4, 1





Sitzende Grätsche

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor

Beschreibung: Setz Dich aufrecht hin auf dem Boden. Streck Deine Beine nach vorne aus und dann spreize sie soweit wie möglich. Greif nun mit der linken Hand an Dein rechtes Bein. Schaffst Du es an dein Knie zu kommen oder sogar mit ausgestrecktem Arm und Bein an Deinen Fuß. Halte die Position 15 Sekunden, dann lockern, Beine ausschütteln und dann kommt das andere Bein dran.





Bücher balancieren

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stapel drei Bücher aufeinander und trage sie einmal um den Tisch. Dann nimmst Du ein viertes Buch, dann ein fünftes usw.

Wie viele schaffst Du, ohne das sie runterfallen.





Yoga „Berg“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dich auf den Bauch. Deine Stirn berührt den Boden. Deine Arme winkelst du an und legst deine Hände unter die Schultern. Deine Zehen sind aufgestellt. Dann hebst du den Po an und drückst dich so zu einer Bergspitze nach oben.

Dein Berg wird besonders steil, wenn du deine Fußsohlen in Richtung Boden streckst.

