



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 12

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „1, 2, 3 im Sauseschritt“

Montag: Körperrolle

Dienstag: Rundlauf

Mittwoch: Zeitungstanz

Donnerstag: Schattenlauf

Freitag: Yoga „Sternschnuppe“





Körperrolle

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Lege dich in Bauchlage hin und hebe deine Arme und Beine vom Boden hoch. Durch eine Drehbewegung der Arme versuchst du nun dich in die Seitenlage zu rollen. Du darfst deine Arme und Beine nicht zur Hilfe nehmen.

Rolle dich wieder zurück auf den Bauch und versuche es zur anderen Seite.





Rundlauf

Material: Reifen oder Kreidekreis

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich in Liegestützposition in den Reifen/Kreisrand. Gehe nun mit deinen Füßen einen möglichst großen Kreis um den Reifen ohne das deine Hände den Reifen/Kreis verlassen.

Variante: Versuche diese Übung mal raketenschnell und mal schneckenlangsam.





Zeitungstanz

Material: Zeitung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Such dir einen Mitspieler. Legt euch beide ein Stück Zeitungsblatt vor die Füße. Nun versucht der eine Mitspieler das Zeitungsstück mit seinen Zehen aufzunehmen und übergibt es seinem Gegenüber ohne das die Zeitung den Boden berührt.

Variante: Du kannst die Übung erst im Sitzen beginnen und später im Stand versuchen.





Schattenlauf

Material: Mitspieler

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Einer ist der Spieler und der andere ist sein „Schatten“. Der Schatten muss alles nachmachen/turnen was sein Spieler vorgibt.

Nach einiger Zeit wird gewechselt.

Variante: Das Spiel eignet sich super für deinen nächsten Spaziergang. Probiere es mal aus!





Yoga „Sternschnuppe“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Hebe im aufrechten Stand deinen linken Arm nach oben, lege deine rechte Hand auf deinen rechten Oberschenkel. Schiebe dein rechtes Bein gestreckt nach hinten.

Versuche es auch mit deiner anderen Seite.

