



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 14/21

**Liedempfehlung**: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. "Stampf- Klatsch-Lied"

**Montag**: Strecksprung mit Drehung

**Dienstag**: Sprungleiter

**Mittwoch**: Abfolge Arme

**Donnerstag**: Stampf- Klatsch-Lied

**Freitag**: Yoga „Möwe“





# Strecksprung mit Drehung

**Material:** Gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Stelle dich mit leicht gespreizten Bein auf. Versuche nun aus dem Stand einen Strecksprung mit 360° Drehung wieder in den Stand zu schaffen





# Sprungleiter

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Male dir mit Straßenkreide an einem sichern Ort eine große und lange Leiter auf.

Versuche nun mit verschiedenen Sprungarten, beidbeinig, einbeinig, rückwärt...etc. deine Leiter zu durchspringen.

**Variante:** Nutze gerne die Hand-Fuss- Bahn aus den Activitycards.

<https://walddoerfer-sv.de/sportangebot/kinderturnen/spielen-basteln-und-singen/>





# Abfolge Arme

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Beide Arme gleichzeitig nach vorne strecken, danach an die Brust beugen, gleichzeitig nach oben strecken, wieder an die Brust beugen, gleichzeitig zur Seite strecken, wieder an die Brust beugen.

**Variante:** Versuche es mal, indem du immer schneller mit dieser Armabfolge wirst.





# Stampf- Klatsch- Lied

**Material:** gemütliche Hose

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Höre dir das Lied aufmerksam an und tanze das Lied nach.

Vielleicht darfst du dir auch das passende Video zu dem Lied anschauen.





# Yoga „Möwe“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Breite im aufrechten Stand deine Arme auf Schulterhöhe aus, und beuge deinen Oberkörper aus den Hüften heraus weit vor, so als wärest du ein Tisch. Bewege nun deine Arme leicht auf und ab, wie Flügel.

Schließe doch mal deine Augen und stell dir vor, du seist am Meer.

