



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 15/21

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. "Ich lieb den Frühling"

Montag: Ruderboot

Dienstag: Wasserträger

Mittwoch: Riese - Zwerg

Donnerstag: Tischjongleur

Freitag: Yoga „Katze- Pferd“





Ruderboot

Material: Gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Setze dich im Schwebesitz auf den Boden. Arme und Beine sind in der Luft. Versuche nun deine Arme und Beine gegengleich auszustrecken und ranzuziehen. Berühre nach Möglichkeit nicht den Boden.





Wasserträger

Material: gemütliche Kleidung, Z.B. Reissäckchen

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Balanciere einen Gegenstand ohne Hilfe der Hände auf deinem Kopf und versuche dich auf den Boden zu setzen und auch wieder aufzustehen.





Riese - Zwerg

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stelle dich auf die Zehenspitzen und strecke deine Arme über deinen Kopf. Mach dich ganz groß.

Nun beuge dich in die Hocke und mache dich ganz klein





Tischjongleur

Material: gemütliche Hose, drei Bälle oder Steine

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Lege dir die Bälle (farbig wäre toll) auf den Tisch und nimm immer im rechts-links Wechsel den äußeren Ball und lege ihn in die Mitte.

Variante: Versuche es erst langsam und dann immer schneller.





Yoga „Katze- Pferd“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stelle dich im Vierfüßlerstand auf.

Mache nun abwechselnd einen Buckel und anschließend einen Pferderücken.

Wiederhole die Bewegung ruhig einige Male.

