



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 16/21

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

**Montag:** Mountain Climbers

**Dienstag:** Arm kreisen

**Mittwoch:** Krebsgang mit Ballon

**Donnerstag:** Mäusefänger

**Freitag:** Yoga „Entspannung“





# Mountain Climbers

**Material:** Gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Gehe in den Stütz.

Und nun laufe im Wechsel mit deinen Füße unter deinem Körper. Aber deine Hände bleiben an Ort und Stelle.





# Arm kreisen

**Material:** gemütliche Kleidung,

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Stelle dich hüftbreit hin. Kreise nun immer 10x deinen rechten Arm vorwärts/rückwärts. Danach wechselst du deinen Arm.

**Variante:** Schaffst du auch, dass ein Arm vorwärts kreist und einer zeitgleich rückwärts?





# Krebsgang mit Ballon

**Material:** gemütliche Kleidung, Luftballon

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Puste dir einen Luftballon auf und klemm dir diesen Zwischen deinen Knien. Nun laufe im Krebsgang durch dein Zimmer.

**Variante:** Baue dir einen Parcours, den du im Krebsgang mit Luftballon zwischen deinen Knien ablaufen kannst.





# Mäusefänger

**Material:** gemütliche Hose, ein handgroßes Säckchen

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Beuge deinen Arm, sodass deine Hand deine Schulter berührt. Dein Ellbogen zeigt nach vorne. Dein Unterarm muss so waagrecht in der Luft liegen, dass du dein Säckchen Nähe Ellbogen legen kannst. Nun strecke deinen Arm sehr schnell und versuche das weggeschleuderte Säckchen aufzufangen.





# Yoga „Entspannung“

**Material:** gemütliche Kleidung, Hörspiel

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Lege dich gemütlich auf den Rücken und versuche ein Hörspiel ohne Ablenkung in Ruhe dir anzuhören.

