



# Activitycards

## Bewegungsaufgaben für Woche KW 17/21

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

**Montag:** Wandstuhl

**Dienstag:** Ziel werfen

**Mittwoch:** Hampelmann

**Donnerstag:** Bild malen

**Freitag:** Yoga „Pfeil“





# Wandstuhl

**Material: Buch**

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Denk dir, du sitzt auf einem Stuhl. Dein Rücken ist die Lehne und deine Beine sind der Sitz. Lehne dich an die Wand, dass dein Rücken ganz fest und gerade an der Wand ist. Deine Hände halten locker ein Buch in der Hand.

Versuche ein Buch zu lesen oder dir anzuschauen.

Wenn deine Beine zittern oder brennen, beende die Übung.

Schüttel am Ende der Übung deinen Körper gut aus.





# Ziel werfen

**Material:** Kreide, Steine oder Wurfsäckchen

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Male mit deiner Kreide verschieden große Kreise ineinander und beschrifte sie im Zehnerhythmus.

Der innerste Kreis hat die höchste Punktzahl und der äußerste Kreis hat die niedrigste Punktzahl.

Wähle nun einen Wurfstartpunkt aus. Jeder hat 3 Würfe. Die Würfe werden zusammen addiert und aufgeschrieben. Wer die höchste Punktezahl geworfen hat, hat gewonnen.

**Variante:** Versuche es auch mal rückwärts.





# Hampelmann

**Material:** Gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/ outdoor

**Beschreibung:** Stelle dich in deinem Zimmer auf. Während du hüpfst, klatschst du deine Hände über dem Kopf zusammen und gleichzeitig springst mit deinen Beinen auseinander.

Wieviele Hampelmänner schaffst du in 1 min.? Oder versuch den Hampelmann mit geschlossenen Augen.





# Bild malen

**Liedempfehlung:** Bevor du deine Bewegungsaufgaben beginnst zu malen, lege dir dein Lieblingslied ein.

**Aufgabe:** Male deine Lieblingsübung beim Sport oder male eine schöne Gerätelandschaft in der Turnhalle.

Ich würde mich sehr freuen, wenn du mir dein Bild schicken oder am Service abgeben würdest.





# Yoga „Pfeil“

**Material:** gemütliche Kleidung

**Ort:** indoor/outdoor

**Beschreibung:** Stell dich auf einen Fuss. Winkle das andere Bein an, halte den Fuss am Knöchel fest und ziehe das Bein nach hinten. Neige dich etwas vor und strecke den Arm wie einen Pfeil nach vorne. Jetzt siehst du wie ein Pfeil aus.

Danach wechselst du die Seite.

