



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 18/21

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

Montag: Hula Hoop, Arme

Dienstag: Hula Hoop, Beine

Mittwoch: Hula Hoop, Bauch

Donnerstag: Hula Hoop, werfen

Freitag: Yoga „Boot“





Hula Hoop, Arme

Material: Hula Hoop Reifen

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Nimm dir deinen Hula Hoop Reifen und lasse ihn um deinen Arm kreisen. Danach wechselst du die Seite.

Variante: Kannst du dein Reifen von deinem Handgelenk bis zu deinen Schulter hochkreisen lassen und wieder zurück?





Hula Hoop, Beine

Material: Hula Hoop Reifen

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Versuche deinen Hula Hoop Reifen wie ein Springseil zu nutzen. Du schwingst ihn über deinen Kkopf und springst dann hindurch.

Variante: Schaffst du diese Übung auch rückwärts?





Hula Hoop, Bauch

Material: Gemütliche Kleidung, Hula Hoop Reifen

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich in deinem Zimmer/Garten auf.

Nimm dir den Hula Hoop Reifen um deine Hüfte, gib ihm einen kleinen Schwung und dann schwinge deinen Reifen um deine Hüften.

Wie lange schaffst du diese Übung?

Variante: Kannst du dabei vorwärts gehen?





Hula Hoop, werfen

Material: Hula Hoop Reifen

Ort: outdoor

Aufgabe: Nimm dir deinen Reifen und wirf ihn hoch in die Luft. Kannst du dich dabei um dich selber drehen bevor du den Reifen wieder auffängst?

Schaffst du eine Rolle vorwärts bevor du den Reifen wieder auffängst?

Oder klatsche 3x in die Hände bevor du den Reifen wieder auffängst!





Yoga „Boot“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Setze dich auf deinen Po und strecke beide Beine und beide Arme in die Luft.

Versuch nun dein Gleichgewicht auf deinem Po zu halten.

Variante: Schaffst du diese Yoga-Übung auch mit geschlossenen Augen?

