



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 20/21

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. "Wish you well"

Montag: Kreative Arme

Dienstag: Kreative Beine

Mittwoch: Kreativer Körper

Donnerstag: Kreativer Kopf

Freitag: Yoga „kreativ Yoga“





Kreative Arme

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Denke dir selber eine Übung für deine Arme aus.

Bitte eine Übung für die Beweglichkeit und eine Übung für die Kräftigung der Armmuskeln





Kreative Beine

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Denke dir selber eine Übung für deine Beine aus.

Bitte eine Übung für die Beweglichkeit und
eine Übung für die Kräftigung der Beinmuskulatur.





Kreativer Körper

Material: Gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Denke dir selber eine Übung für deinen Körper (Bauch/Rücken) aus.

Bitte eine Übung für die Beweglichkeit und eine Übung für die Kräftigung deiner Bauch- und Rückenmuskulatur.





Kreativer Kopf

Material: gemütliche Kleidung

Ort: outdoor/indoor

Aufgabe: : Denke dir selber ein Spiel aus.

Schreibe oder male deine Spielregeln und den Spielverlauf auf.
Versuche es anschließend mit deiner Familie und/oder Freunden zu spielen.

Wenn du magst, schick mir gerne deine Spielidee. Ich würde mich sehr freuen.





Yoga „kreativ Yoga“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Schaue dir alle Yoga Übungen nochmal an und stelle dir selber eine persönliche Yoga-Abfolge zusammen.

Beübe deine Yogaabfolge jeden Tag.

Vielleicht wollen deine Eltern und/oder Geschwister auch mitmachen?

