Walddörfer SV
Hamburg

Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 17

<u>Liedempfehlung</u>: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „A,E,I,O,U, komm lass uns tanzen“

<u>Montag:</u> Kniehebelauf

<u>Dienstag:</u> Krebsgang

<u>Mittwoch:</u> Steine versenken

<u>Donnerstag:</u> Balancierstock

<u>Freitag:</u> Yoga „Schaukelstuhl“

Walddörfer SV
Hamburg

Kniehebelauf

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich gemütlich hin und springe nun von einem Bein auf das andere und hebe dabei deine Knie so hoch wie möglich an.

Variante: Versuche den Kniehebelauf 1 Minute so schnell wie du kannst?

Walddörfer SV
Hamburg

Krebsgang

Material: für Linien und/oder Parcourhindernisse

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dir in einigem Abstand mit deinen Materialien eine Start und Ziellinie auf. Vielleicht baust du dir auch einen Slalomparcour. Durchlaufe deinen Parcour nun im sogn. Krebsgang.

Wie lange benötigst du für deinen Parcour, stoppe deine Zeit.

Variante: Lege ein Kuscheltier auf deinen Bauch. Dieses darf, während du durch den Parcour krabbelst, nicht runterfallen

Walddörfer SV
Hamburg

Steine versenken

Material: kleine Steine, Schuhe, Spielkarten

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Such dir eine Mauer draußen, Wand und stell dich 2 bis 3 Meter davon entfernt hin. Nun versuche mit den 3 kleinen Steinen möglichst so geschickt zu werfen, dass die Steine ganz dicht an der Mauer/Wand zum liegen kommen. Du kannst das mit deiner ganzen Familie spielen, nehmt dann helle und dunkle Steine und wessen Stein am dichtesten an der Mauer/Wand liegen bleibt, darf sich von den anderen Spielern einen Stein nehmen. Verloren hat leider der, der als erstes keinen Stein mehr hat!

Variante: Vielleicht probiert ihr das Spiel mal mit anderen Materialien, z.B. Schuhe oder Spielkarten

Walddörfer SV
Hamburg

Stock balancieren

Material: Stock (möglichst gerade)

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Versuche einen von dir vorher gesammelten Stock, auf deinem Finger zu balancieren ohne das er auf den Boden fällt. Wechsel ruhig auch mal deine Finger. Probiere es auch mal in deiner Handfläche.

Variante: Versuche es mit einem Stock in deiner rechten Hand und einen Stock in deiner linken Hand.

Walddörfer SV
Hamburg

Yoga „Schaukelstuhl“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dich auf den Rücken und winkle deine Beine an, indem du die Füße bis an den Po heranziehst. Umfasse mit deinen Armen deine Unterschenkel. Roll dich nun nach hinten und schaukle hin und her.

Achte darauf, dass du gemütlich liegst und finde einen angenehmen Rhythmus für dich.