



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 18

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B. „head,shoulders,knees and toes“

Montag: Triceps dips

Dienstag: Gummitwist

Mittwoch: Zeitungswettrennen

Donnerstag: Zeitungsinseln

Freitag: Yoga „Hund“





Triceps dips

Material: gemütliche Kleidung, Stuhl, Sofa, Bank oder Stufe

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich rücklings zu einem Stuhl, Stufe oder Bank. Greife nun mit deinen Händen neben deinen Po an das Ende der Sitzfläche. Strecke nun deine Beine nach vorne aus. Beuge deine Armen bis dein Po fast den Boden berührt und drücke dich anschließend wieder nach oben.

Variante: Wie viele triceps dips schaffst du?





Gummitwist

Material: Gummitwist

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Binde dir ein Gummitwist um zwei Stuhlbeine oder um die Beine deiner Eltern oder Geschwister. Übe nun die einfachen Gummitwist-Schritte. Ideen und Anleitungen findest du im Internet.

Variante: Wenn du gut und sicher in den Grundsritten bist, darfst du das Gummitwist gerne etwas höher schieben.





Zeitungswettrennen

Material: alte Zeitung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Reiße eine Seite aus der Zeitung aus und halte sie vor deinen Bauch. Laufe nun so schnell durch die Gegend, dass die Zeitung an deinem Bauch kleben bleibt und nicht herunterfällt. Du darfst die Zeitung NICHT mit den Händen festhalten.

Variante: Baue dir einen Parcours oder eine Laufstrecke, die du mit der Zeitung abrennen möchtest. ACHTUNG, die Zeitung darf nicht runterfallen.





Zeitungsinseln

Material: 2 Zeitungsseiten für jeden Mitspieler

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Lege dir einen Startpunkt und ein Zielpunkt fest. Stelle dich am Startpunkt auf eine Seite deiner Zeitung, die andere Seite behältst du in der Hand. Versuche nun zum Ziel zu kommen. ACHTUNG, du darfst dich nur auf die Zeitungsseiten stellen. Du musst also eine Seite immer vorlegen, dann dich auf diese stellen und die hintere Zeitung wieder aufnehmen und als neue Insel nach vorne legen und immer so weiter....

Variante: Versuche das Spiel auch mal als Wettrennen mit deinen Eltern oder Geschwistern.





Yoga „Hund“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stelle dich in den Vierfüßlerstand und hebe nun deinen Po nach oben. Arme, Körper und Beine bilden ein Dach. Versuche deine Fersen zum Boden zu drücken. Dein Kopf ist zwischen deinen Armen und du schaust zu deinen Zehen.

Kannst du in dieser Position auch bellen oder knurren, wie ein Hund?

