Walddörfer SV
Hamburg

Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 19

<u>Liedempfehlung</u>: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „ Hüpf, hüpf, hüpf wie ein Känguruh“

<u>Montag:</u> Seitstütz

<u>Dienstag:</u> Steinelauf

<u>Mittwoch:</u> Sprungspiel

<u>Donnerstag:</u> Ball in der Luft

<u>Freitag:</u> Yoga „Bogen“

Walddörfer SV
Hamburg

Seitstütz

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Lege dich auf die Seite und stütze dich auf deinem Ellbogen auf, sodass dein Becken den Boden nicht mehr berührt. Der Körper bildet eine Linie.

Variante: Wie lange kannst du diese Position halten?

Trainiere natürlich auch die andere Seite deines Körpers.

Walddörfer SV
Hamburg

Steinelauf

Material: 2 Steine für jeden Mitspieler

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Wähle dir eine Start und Ziellinie. Mit deinen Zehen hälst du die Steine ganz fest und läufst die Strecke so schnell du kannst.

Schreibe deine Zeiten auf, damit du sehen kannst, ob du dich verbesserst.

Variante: Probiere den Lauf auch gerne mal als Wettlauf mit deinen Eltern oder Geschwistern aus.

Walddörfer SV
Hamburg

Sprungspiel

Material: Stein, Kastanie, Eichel oder Sandsack für jeden Mitspieler

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dir eine Start und Ziellinie fest. Nun wirfst du von der Startlinie dein Wurfobjekt so weit, wie du denkst, dass du springen kannst. Und dann springst du.

Schaffst du es bis zu deinem Wurfobjekt zu springen bist du nochmal dran.

Schaffst du es nicht, ist dein Mitspieler dran und du musst wieder zurück zur Startlinie.

Variante: a) Gewonnen hat derjenige, der zuerst am Ziel angekommen ist.

b) Oder der die wenigsten Sprünge benötigt hat.

Walddörfer SV
Hamburg

Ball in der Luft

Material: Ball, Sandsäckchen

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich hin und wirf deinen Ball in die Luft und fang ihn wieder auf. Versuche es auch im Einbeinstand.

Variante: Versuche dich einmal um dich selbst zu drehen, während der Ball in der Luft ist und fange ihn wieder auf bevor er auf den Boden fällt.

Versuche es auch mit Klatschern oder einer Rolle vorwärts.

Walddörfer SV
Hamburg

Yoga „Bogen“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Lege dich auf den Bauch, deine Arme liegen ganz dicht an deinem Körper. Winkle beide Beine an und greife langsam nach deinen Knöcheln. Spanne deinen Po gut an.

Schließe deine Augen und stelle dir vor, dass du ein Bogen bist und atme langsam tief ein und aus.