Walddörfer SV
Hamburg

Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 21

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgaben beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „Ich bin dein Freund- Beweg dich schlau “

Montag: Rückwärts Sprung

Dienstag: Liegestütz abklatschen

Mittwoch: Hüpfe-Kästchen

Donnerstag: Watte pusten

Freitag: Yoga „Bär “

Walddörfer SV
Hamburg

Rückwärts Sprung

Material: gemütliche Kleidung, Maßband oder Zollstock

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Suche dir einen Startpunkt und lege dein Maßband oder Zollstock daneben. Stelle dich rücklings an deinen Startpunkt, sodass deine Fersen die Linie berühren. Nun springe rückwärts so weit du kannst.

Messe deine Sprünge, dann kannst du schauen, ob du dich verbessert hast.

Walddörfer SV
Hamburg

Liegestütz abklatschen

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stütz dich in den Liegestütz und klatsche im Wechsel mit deinem Partner (Wand geht auch) ab.

Spanne deinen Po und deinen Bauch gut an. Dein Rücken sollte immer ganz gerade sein und nicht durchhängen.

Wie viele Abklatscher schafft ihr bevor ihr eine Pause machen müsst?

Variante: Die Übung geht natürlich auch gut im Kinderliegestütz.

Walddörfer SV
Hamburg

Hüpfe Kästchen

Material: Kreide, Stein

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Male mit deiner Kreide Kästchen über und nebeneinander. Schreibe dann Zahlen in die Kästchen. Nimm nun deinen Wurfstein in die Hand und starte das Spiel.

Die verschiedenen Varianten von „Hüppekästchen“ findest du im Internet.

Walddörfer SV
Hamburg

Watte pusten

Material: Watte, Strohhalm, Stoppuhr

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Suche dir auf deinem Tisch eine Startlinie und einen Ziellinie. Lege nun deine Wattekugel auf die Startlinie und versuche sie mit deinem Strohhalm so schnell wie möglich über die Ziellinie zu pusten. Stoppe deine Zeit.

Variante: Bau dir doch auch mal einen kleinen Parcour und versuche deine Wattekugel durch diesen zu pusten.

Oder du machst ein Wettpusten gegen deine Eltern oder Geschwister.

Walddörfer SV
Hamburg

Yoga „Bär“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stelle dich mit geschlossenen Augen hin. Deine Füße und Hände sind nun Bärenpfoten. Beuge dich nach vorne und setze deine Pfoten (Handflächen) flach auf den Boden. Deine Knie kannst du dabei beugen. Dein Kopf hängt locker runter.

In dieser Haltung gehst du nun durch den Raum und patscht mit deinen Pfoten fest und flach auf den Boden.