



Activitycards

Bewegungsaufgaben für Woche KW 45

Liedempfehlung: Bevor du deine Bewegungsaufgabe beginnst, wärm dich erstmal mit einem Lied auf, z.B. "Hi-Ha-Halloween"

Montag: Hampelmann

Dienstag: Brücke

Mittwoch: „Fliegendes Tuch“

Donnerstag: Duftquiz

Freitag: Yoga „Pfeil“





Hampelmann

Material: Gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Stelle dich in deinem Zimmer auf. Während du hüpfst, klatschst du deine Hände über dem Kopf zusammen und gleichzeitig springst mit deinen Beinen auseinander.

Wieviele Hampelmänner schaffst du in 1 min.?





Brücke halten

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Baue eine Brücke indem du dich bäuchlings auf deine Unterarme und deine Zehenspitzen stützt. Dein Bauch darf nicht den Boden berühren und dein Rücken muss so gerade sein, dass ein Ball darauf liegen bleibt.

Wie lange kannst du die Brücke halten?

Variante: Versuche auch mal ein Bein in die Luft zu heben ohne umzufallen.





Fliegendes Tuch

Material: ein/zwei kleine(s) Tuch

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Wirf die Tücher in die Luft und versuche sie mal mit der rechten, mal mit der linken Hand aufzufangen.





Duftquiz

Material: 4-6 kleine Dosen

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Bastel dir aus kleinen Dosen ein eigenes Duftquiz.
Lege in die Dosen Sachen, die jemand aus deiner Familie mit verbundenen Augen erriechen muss z.B. Zimtpulver





Yoga „Pfeil“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stell dich auf einen Fuss. Winkle das andere Bein an, halte den Fuss am Knöchel fest und ziehe das Bein nach hinten. Neige dich etwas vor und strecke den Arm wie einen Pfeil nach vorne. Jetzt siehst du wie ein Pfeil aus.

Danach wechselst du die Seite.

