Walddörfer SV
Hamburg

Activitycards

„Verrückter Alltag für Woche KW 3

Liedempfehlung: Bevor du deinen verrückten Alltag beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „ Easy, von Cro“

Montag: Bauchmuskelrolle

Dienstag: Beinpendel

Mittwoch: Socken werfen

Donnerstag: Lieblingstanz

Freitag: Yoga „Bär “

Walddörfer SV
Hamburg

Bauchmuskelrolle

Material: gemütliche Kleidung, Ball oder dickes Buch

Ort: indoor

Beschreibung: Setze dich auf deinen Po und klemm dir zwischen deine Füße ein Buch oder einen Ball. Versuche nun mit einer halben Rückwärtsrolle den Gegenstand über deinem Kopf abzulegen. Die Hände dürfen den Boden nicht berühren.

Wiederhole diese Übung mehrfach.

Variante: Schaffst du auch den Rückweg und kannst die Gegenstände über deinem Kopf wieder an deine Füße ablegen?

Walddörfer SV
Hamburg

Beinpendel

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Lege dich auf den Rücken. Deine Arme streckst du zur Seite. Beuge deine Beine in der Hüfte um 90 Grad. Und nun pendelst du deine Beine zur Seite ohne das du sie auf dem Boden ablegst.

Immer hin und her….

Walddörfer SV
Hamburg

Socken werfen

Material: ein paar alte Socken, Zeitungspapier oder anderes Füllmaterial

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stopfe drei Socken mit Füllmaterial aus. Das sind deine Wurfbälle. Suche dir nun Dinge aus deinem Zimmer, die sich gut stapeln lassen und die du auch umwerfen darfst.

Stelle dich in einiger Entfernung auf und versuche nun mit drei Würfen alle Gegenstände umzuwerfen.

Variante: Vergrößere deine Wurfentfernung.

Walddörfer SV
Hamburg

Lieblingstanz

Material: Lieblingssong

Ort: indoor/ outdoor

Beschreibung: Spiele deinen Lieblingssong heute so laut und so häufig, wie du magst und denke dir einen eigenen Tanz aus.

Oder du tanzt einfach mal ab ☺.

Viel Spaß!

Walddörfer SV
Hamburg

Yoga „Bär“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Stell dich in den Vierfüßlerstand. Die Knie sind unter den Hüften und die Hände unter den Schultern. Strecke die Beine und stelle die Füße auf den Boden.

Laufe mit gestreckten Armen und Beinen auf den Händen und Füßen, ohne die Knie und Ellbogen zu beugen.