



Activitycards

„Verrückter Alltag für Woche KW 4

Liedempfehlung: Bevor du deinen verrückten Alltag beginnst, wärme dich erst mal mit einem Lied auf, z.B „ Körperteilen-Blues“

Montag: Handstand

Dienstag: Handstand rückwärts

Mittwoch: Zeitung falten

Donnerstag: Rolle vorwärts in den Stand

Freitag: Yoga „Boot “





Handstand

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor

Beschreibung: Suche dir eine freie Wand. Vielleicht legst du ein kleines Kissen an die Wand. Und nun versuchst du mit Schwung deine Beine im Handstand an die Wand zu schwingen.

Schaffst du es auch einen kleinen Moment über Kopf stehen zu bleiben?

Übe es einige Male!





Handstand rückwärts

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor

Beschreibung: Stelle dich mit deinem Rücken zu einer freien Wand. Gehe einen kleinen Schritt nach vorne. Und nun versuchst du mit deinen Füßen an der Wand nach oben zu laufen.

Gleichzeitig schiebst du dich mit deinen Armen nach oben.

Schaffst du es auch heute einen kleinen Moment Kopfüber zu bleiben?

Übe es einige Male!





Zeitung falten

Material: ein paar Zeitungen

Ort: indoor

Beschreibung: Lege dir eine große Doppelseite einer Zeitung auf den Boden und versuche sie NUR mit den Füßen so klein zu falten, wie es dir möglich ist.

Variante: Nun versuche es mal mit deinen Händen.





Rolle vorwärts in den Stand

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor

Beschreibung: Turne eine Rolle vorwärts und versuch bis in den Stand zu schwingen OHNE deine Hände zu benutzen.

Schaffst de das auch bei einer Rolle rückwärts, OHNE Hände in den Stand?





Yoga „Boot“

Material: gemütliche Kleidung

Ort: indoor/outdoor

Beschreibung: Sitze im Langsitz, winkle deine Knie an, fasse mit deinen Händen in die Kniekehle, lehne dich etwas zurück und löse die Füße vom Boden. Strecke deine Beine aus und die Arme auf der Höhe der Knie nach vorne.

