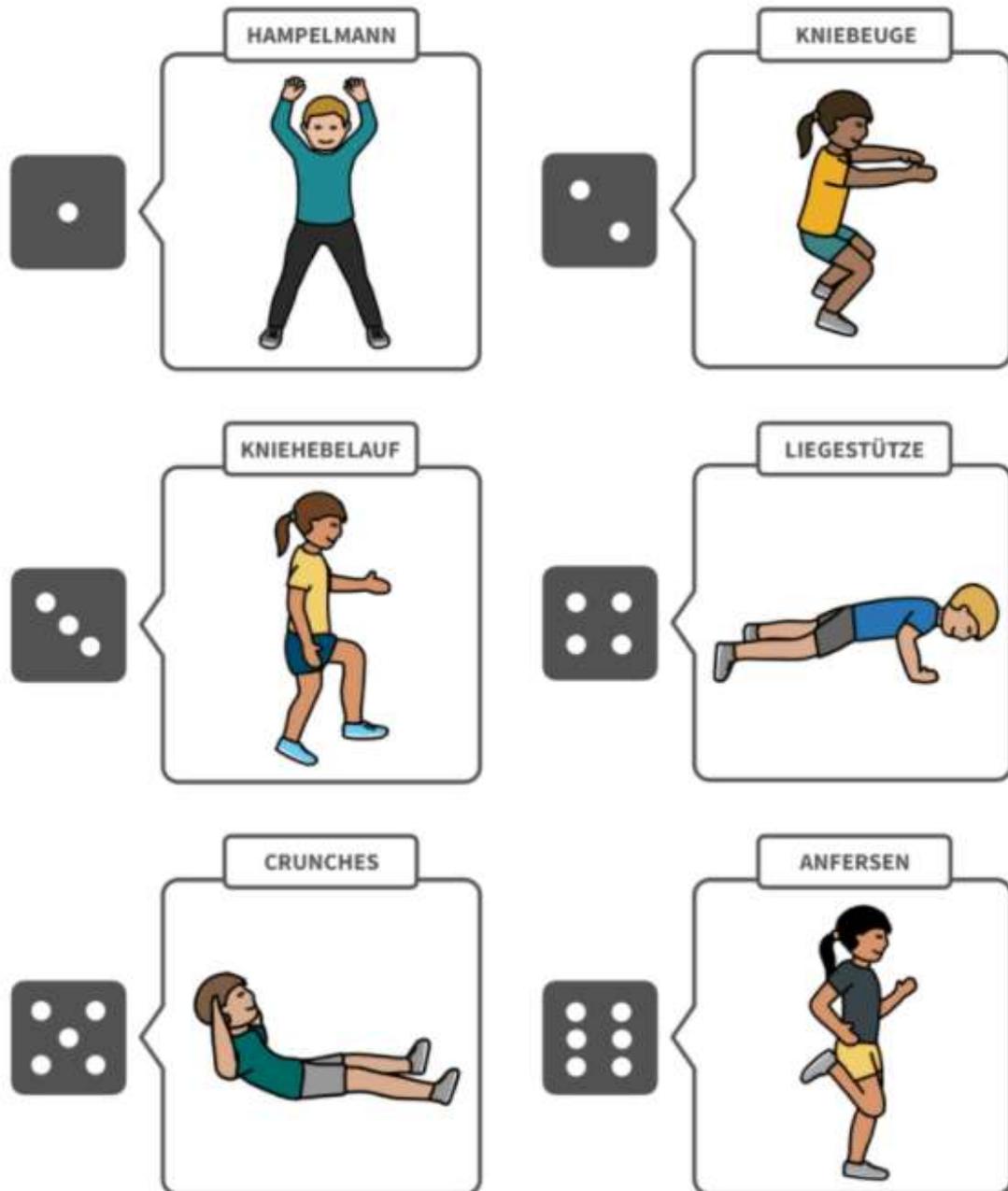


Montag – Würfelworkout

Schnappt euch einen Würfel und würfelt eure Sportübung!

Natürlich könnt ihr vorher mit euren Eltern die Übungen selbst bestimmen und beliebig austauschen. Als Beispiel hier 6 Übungen:



Quelle:

<https://www.pinterest.de/pin/655836764474705918/>

Dienstag – Tierische Gymnastikübungen

1. Hasensprünge

Stellen Sie sich mit geradem Rücken und aneinander stehenden Füßen hin

Beugen Sie die Knie und bringen Sie Ihre Hände zum Kopf, so als würden Sie „Hasenöhrchen“ haben

Springen Sie mit beiden Füßen im Rhythmus der Musik. Springen Sie dabei in alle Richtungen: nach vorne, nach hinten und zu beiden Seiten. Am effektivsten wird die Übung, wenn Sie abwechselnd nur auf einem Bein springen.

2. Bärenkrabbeln

Gehen Sie auf alle Viere, Hände schulterbreit auseinander – Ihre Hüfte zeigt in die Höhe

Richten Sie den Blick nach vorne und krabbeln Sie auf dem Boden entlang. Dabei benutzen Sie immer den jeweils entgegengesetzten Fuß, beziehungsweise Arm: Den ersten Schritt machen Sie mit der linken Hand und dem rechten Fuß, den zweiten mit der rechten Hand und dem linken Fuß und immer so weiter

Machen Sie circa sechs Schritte, dann drehen Sie sich um und krabbeln wieder zurück

3. Wütende Katze

Gehen Sie wieder auf alle Viere, diesmal allerdings mit den Knien auf dem Boden anstatt mit den Füßen. Der Rücken sollte dabei leicht durchhängen, aber so dass es sich natürlich anfühlt

Atmen Sie ein, spannen Sie die Bauchmuskeln an und beugen Sie Ihren Rücken so weit wie möglich

Halten Sie diese Position für 40 Sekunden und lösen Sie sie mit einem lauten „miaaaaauuu“.

4. Entenlauf

Stellen Sie so hin, dass Ihre Füße leicht auseinander stehen und Ihre Knie gebeugt sind

Greifen Sie mit Ihrer linken Hand die Innenseite Ihres linken Knöchels und mit der rechten Hand die Innenseite Ihres rechten Knöchels

Gehen Sie in dieser Haltung rückwärts

Quelle:

<https://www.holmesplace.de/de/blog/lifestyle/calisthenics-for-children-5-animal-style-exercises-kids-will-love>

Mittwoch – Applauswurf

Schnappt euch einen Ball und geht in den Garten bzw. an einen Ort wo ihr Platz habt.

Werft den Ball so hoch wie möglich und klatscht dabei in die Hände. Zählt mit wie oft ihr geklatscht habt bis ihr den Ball wieder fangt.

Varianten:

- Klatscht mit den Händen abwechselnd normal vor dem Oberkörper und hinter dem Rücken
- Setzt euch auf den Boden und steht auf bevor ihr den Ball wieder fangt. Das klatschen darf natürlich nicht vergessen werden.
- Setzt euch hin und versucht wieder aufzustehen während der Ball in der Luft ist



Quelle Bild:

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/kleine-ballspiele-applauswurf/>

Donnerstag – Becherspiel

Führt mit einem kleinen Ball und einem Becher verschiedene Koordinationsübungen aus!

Material: Tennisbälle oder Tischtennisbälle, Becher

- Ball hochwerfen und mit Becher auffangen (direkt, mit Bodenberührung)
- Ball aus dem Becher kippen und nach einer Bodenberührung wieder auffangen
- Ball rollen und mit dem Becher einfangen
- Ball schießen und mit dem Becher einfangen
- Ball auf dem Becherboden balancieren
- Ball mit dem Becherboden in der Luft prellen
- Ball aus einem Becher hochwerfen und mit dem anderen Becher wieder auffangen



Quelle Bild

<https://de.wikipedia.org/wiki/Becherspiel>

Quelle Idee

https://www.gesundmachtschule.de/fileadmin/user_upload/gesundmachtschule/images/Material_Schule_offen/Corona-Spielesammlung.pdf

Freitag – kleine Raupe

Für diese Übung benötigt ihr einen glatten Boden unter euch.

Jedes Kind legt zwei Zeitungsseiten vor sich hin. Es platziert seine Füße und Hände darauf. Nun werden die Füße und Hände abwechselnd (wie eine Raupe) nach vorne geschoben. Wer kann das Ganze rückwärts?

Variationen

Die Kinder stellen sich mit je einem Fuß auf die Zeitungen. Nun bewegen sie sich als Langläufer vorwärts, rückwärts oder seitwärts.

Schwieriger

Während der Raupenübung wird ein Fuß in die Luft gehalten. Dies erfordert ein gutes Gleichgewicht und einen optimalen Krafteinsatz. Bein wechseln.



Quelle

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/alltagsgegenstande-zeitung-kleine-raupe/>