

Mach mit, bleib fit! Kinder und Eltern bewegen sich!



Bewegungsaufgaben für Draußen

- 1 Geht zum Schulhof. Lauft alle Linien entlang.
Könnt ihr das auch rückwärts?
Hüpft über die Linien und wieder zurück!
- 2 Macht eine Wanderung zum Froschteich im Hasslachtal!
Das Auto bleibt in der Garage.
Sucht eine andere Strecke für den Heimweg!
- 3 Vor der Bücherei steht ein Weihnachtsbaum.
Hüpft darum herum - von Steinplatte zu Steinplatte!
Mit beiden Beinen, auf einem Bein...!
Wie viele große Steinplatten gibt es dort?
- 4 Geht zum Weg, der am Sportplatz vorbei führt.
Lauft um die Wette!
Lauft auch ein Stück im Hopselauf und Seitgalopp!
- 5 Von der Schule zur Post gibt es eine Treppe.
Geht diese hoch und runter.
Auf den Absätzen zwischen den Stufen macht ihr Aufgaben:
Hüpft mit beiden Beinen, auf einem Bein, geht rückwärts, macht Riesenschritte, hüpft wie ein Frosch...
Ihr habt bestimmt noch andere Ideen!
- 6 Geht zum Mehrzweckhallenplatz, nehmt einen Ball mit!
Versucht, euch den Ball zuzuwerfen.
Schafft ihr das 10 Mal, ohne dass euch der Ball auf den Boden fällt?
Was kannst du noch alles mit dem Ball spielen?
Weit werfen, schießen, rollen...



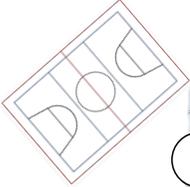
Bewegungsaufgaben für Drinnen

- 1 Übt den Hampelmann!
Zuerst hüpfst ihr in die Grätsche, dann nehmt ihr die Arme dazu!
Beine auf, Arme hoch... Beine zu, Arme runter!
Wie viele Hampelmänner schafft ihr?
- 2 Kuscheltiertransport:
Holt euch ein Kuscheltier und lasst es auf eurem Rücken (Kopf oder Schulter) reiten! Über den Stuhl, unter den Tisch, um/über das Sofa, von Zimmer zu Zimmer...
- 3 Sucht Dinge mit denen man einen Turm bauen kann und legt sie in einen Korb. Dieser kommt an das Ende des Flurs/Zimmers. Am anderen Ende baust du den Turm. Wichtig: Du darfst immer nur ein Ding holen!
Ihr könnt für den Weg noch Hindernisse einbauen oder verschiedene Transportmöglichkeiten ausprobieren (auf dem Kopf, zwischen den Knien...)!
- 4 Schnappt euch einen (alten) Kissenbezug. Schiebt ihn mit den Händen durch die Wohnung, setzt euch darauf und fahrt Schlitten/Karusell, stellt euch darauf und versucht, voran zu kommen.
Das macht auch mit Musik Spaß! Ihr lauft um das Kissen herum, bei Musikstopp erfüllt ihr eine Aufgabe!
- 5 Übt einen Purzelbaum! Sucht euch dazu eine weiche Unterlage (Decke, Bett...). Rollt dabei euren Kopf ein wie ein Igel!
Könnt ihr nach der Rolle gleich wieder aufstehen?
Das macht auch Spaß: Legt euch ganz lang und gestreckt hin und dreht euch vom Bauch auf den Rücken und wieder zurück!
- 6 Heute gibt es eine Pizzamassage! Einer von euch legt sich bequem auf den Bauch, der andere knetet auf dem Rücken den Teig. Dann wird dieser ausgerollt und mit allen Zutaten belegt.
Tomatensauce verstreichen, Schinken mit flacher Hand auflegen, Paprika, Champignons mit den Fingern, den geriebenen Käse mit vielen Fingern... das kitzelt! Jetzt kommt die Pizza in den Ofen, der Käse schmilzt (Rücken fest reiben!). Die fertige Pizza wird in Stücke geschnitten und vernascht!

Mach mit, bleib fit! Kinder und Eltern bewegen sich!

Wenn du eine Bewegungsaufgabe geschafft hast, darfst du das entsprechende Kästchen bunt ausmalen.

Wenn die ganze Karte voll ist, gib'ts eine Belohnung.

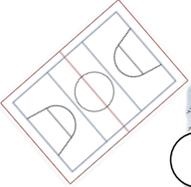
Linien im Schulhof   1	Froschteich   2	Weihnachtsbaum   3
Wettlauf   4	Treppenlaufen   5	Ballspielen   6

Hampelmann   1	Kuscheltiertransport   2	Turmbau   3
Kissenbezug   4	Purzelbaum   5	Pizzamassage   6

Mach mit, bleib fit! Kinder und Eltern bewegen sich!

Wenn du eine Bewegungsaufgabe geschafft hast, darfst du das entsprechende Kästchen bunt ausmalen.

Wenn die ganze Karte voll ist, gib'ts eine Belohnung.

Linien im Schulhof   1	Froschteich   2	Weihnachtsbaum   3
Wettlauf   4	Treppenlaufen   5	Ballspielen   6

Hampelmann   1	Kuscheltiertransport   2	Turmbau   3
Kissenbezug   4	Purzelbaum   5	Pizzamassage   6