



Unterlage

## Kobra



1. Lege dich auf den Bauch.
2. Platziere deine Hände unter den Schultern. Deine Fingerspitzen zeigen nach vorne.
3. Drücke nun deinen Oberkörper langsam nach oben.
4. Schaue dabei nach vorne.
5. Lege deinen Oberkörper wieder ab.
6. Wiederhole das 10-mal.

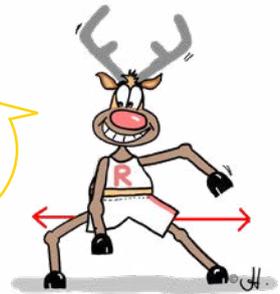


## Spinne



1. Gehe in die Hocke.
2. Strecke ein Bein weit zur Seite. Wenn du möchtest, halte dich an der Sitzfläche eines Stuhles fest.
3. Schiebe dich nun auf die andere Seite und wieder zurück. Die Füße bleiben dabei fest auf dem Boden.

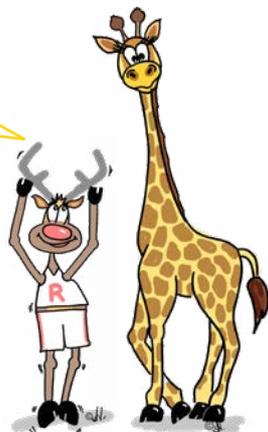
Bewege dich  
10-mal von der  
einen auf die  
andere Seite.



## Giraffe

1. Stelle dich auf die Zehenspitzen und strecke die Arme weit nach oben.
2. Gehe nun auf Zehenspitzen vorwärts.

Mache dich  
groß und  
lang wie eine  
Giraffe!



## Pinguin

1. Stelle dich hin und drehe deine Fußspitzen nach außen.
2. Strecke deine Arme gerade nach unten und ziehe deine Hände und Fingerspitzen so weit nach oben, wie es geht.
3. Watschle nun wie ein Pinguin.





Kreide



## Springen im Quadrat

1. Zeichne dir mit Kreide ein Quadrat auf den Boden. Jede Seite soll etwa 30 cm lang sein. (30 cm sind so lang wie die lange Seite eines DinA4-Heftes.)
2. Springe nun von Ecke zu Ecke.
3. Schaffst du es 2 Minuten lang?
4. Wenn du keine Uhr hast, mache 200 Sprünge.

Du kannst auch die Ecken einer Bodenfliese nehmen.



## Ausdauer-Kombi

Führe die Übungen nacheinander aus:

1. 10-mal Hampelmann
2. 10-mal Kniebeuge
3. 10-mal Skippings
4. 10-mal Luftboxen

Schaffst du 5 Runden?



## Hüpf-Challenge

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch gegenüber auf und lächelt euch an.
3. Hüpf mit geschlossenen Füßen auf der Stelle.
4. Wer hält länger durch?



## Kokosnuss knacker.



1. Stelle dir vor, du hältst eine Kokosnuss über dem Kopf.
2. Ziehe nun die Kokosnuss mit Schwung nach unten und ein Knie nach oben, so als ob du die Kokosnuss knacken möchtest.
3. Setze den Fuß ab und hebe die Arme wieder über den Kopf.

40-mal jede Seite mit Tempo!





## Standweitsprung

1. Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin.
2. Hole mit den Armen Schwung und springe möglichst weit mit geschlossenen Füßen nach vorne.
3. Wie weit schaffst du es?
4. Mache das 5-mal.

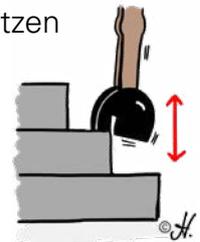


## Treppe

### Wadenheber

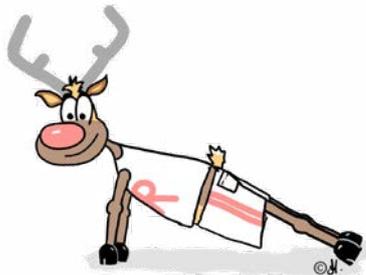
1. Stelle dich mit beiden Füßen auf eine Treppenstufe. Du darfst dich mit einer Hand am Geländer festhalten.
2. Rutsche mit den Füßen so weit nach hinten, dass nur noch der vordere Teil des Fußes auf der Treppenstufe ist.
3. Senke deine Fersen ein Stück ab.
4. Drücke dich nun wieder nach oben, bis du auf den Zehenspitzen stehst.

Mache das  
20-mal.



## Planke

1. Gehe in die Liegestützposition.
2. Bleibe nun ganz gerade im Rücken.
3. Lächle und zähle dabei langsam.
4. Wie lange schaffst du es, gerade wie ein Brett zu bleiben?



## Unterlage

### Rückenstrecker

1. Gehe in die Bankposition.
2. Strecke nun den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten.
3. Zähle dabei langsam bis 5.
4. Setze nun die Hand und das Knie wieder ab.
5. Wiederhole dies mit dem linken Arm und dem rechten Bein.

Schaffst  
du es 20-mal  
zu jeder  
Seite?





## Hoch die Hufe

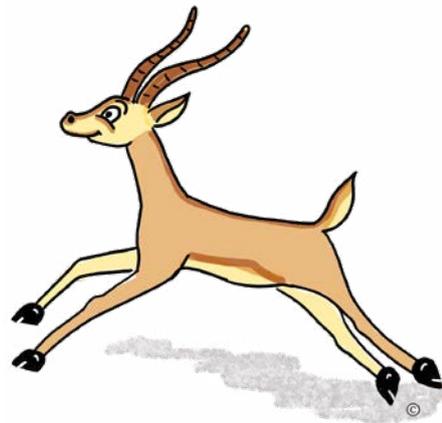
1. Hebe abwechselnd die Knie. Klatsche jedes Mal unter dem Bein in die Hände.
2. Wie schnell schaffst du es?



Schulhof

## Antilopen

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Lauft und springt gemeinsam wie Antilopen zwei Runden über den Schulhof.



oben

## Links, rechts, oben, unten

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Du läufst auf der Stelle.
3. Das andere Kind ruft Kommandos: „rechts“, „links“, „oben“ oder „unten“.
4. Reagiere schnell und strecke jeweils die Arme in die richtige Richtung.



Flummi oder Tischtennisball

## Flitzeball

1. Lasse den Flummi oder Tischtennisball 1-mal auf den Boden springen und fange ihn wieder.
2. Lasse den Ball genau 3-mal auf den Boden springen, bevor du ihn fängst.





## Einbein-Acht



1. Stelle dich auf ein Bein.
2. Male mit einer Hand eine große liegende Acht in die Luft.
3. Kannst du dabei auch dein Knie rauf und runter bewegen?

Nicht umkippen!



## Storch

1. Stelle dich auf ein Bein und finde dein Gleichgewicht.
2. Breite die Arme zur Seite aus.
3. Schließe die Augen.
4. Kippe nicht um.

Auf welchem Bein geht es besser?



## Armkreise gegengleich

1. Strecke deine Arme zur Seite.
2. Kreise deinen rechten Arm vorwärts.
3. Kreise deinen linken Arm rückwärts.
4. Kannst du das auch mit beiden Armen gleichzeitig – ein Arm vorwärts – ein Arm rückwärts?

Geht das auch in die andere Richtung?



## Elefantenrüssel

1. Stelle dich hin.
2. Mit der rechten Hand tippst du dir an die Nase.
3. Den linken Arm fädelst du nun durch, als ob du einen Elefantenrüssel hättest.
4. Wechsele die Seite.
5. Mache das 5-mal zu jeder Seite.

Werde nach und nach schneller! Mache dir keinen Knoten in den Rüssel!





## Selbstregulation

Musik

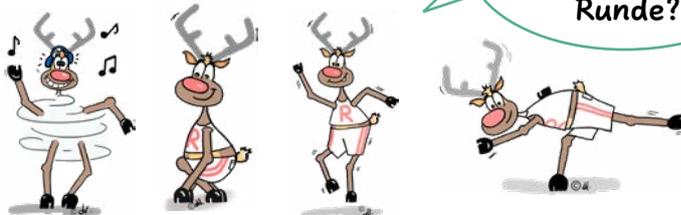
### Musik-Stopp



1. Alle Kinder bewegen sich zur Musik frei im Raum oder joggen auf dem Platz.
2. Während die Musik läuft, macht ein vorher bestimmtes Kind eine Bewegung vor.
3. Sobald die Musik stoppt, machen alle diese Bewegung nach.
4. In der zweiten Runde macht das Kind eine zweite Bewegung vor.
5. Bei Musikstopp machen alle erst die erste, dann die zweite Bewegung.
6. In der dritten Spielrunde wird eine dritte Bewegung vorgemacht, bei Musikstopp führen alle die erste, zweite und dann die dritte Bewegung aus.

Beispiel:

1. Drehung
2. Drehung, Hocke
3. Drehung, Hocke, Hüpfen



Schafft ihr auch noch eine vierte und fünfte Runde?

## Gemeinschaft

### Sitzrunde

1. Suche dir drei oder vier andere Kinder.
2. Setzt euch im Kreis auf den Boden.
3. Jetzt steht ihr reihum nacheinander auf und setzt euch gleich wieder hin.
4. Es darf immer nur ein Kind stehen.
5. Ihr dürft dabei nicht sprechen.
6. Schafft ihr es auch, wenn es nicht reihum geht, sondern kreuz und quer?





## Konzentration

### Fingerakrobatik

1. Halte beide Hände in Brusthöhe und mache mit jeder Hand eine Faust.
2. Dein rechter Daumen verschwindet in der Faust, gleichzeitig zeigt der linke Daumen nach oben.
3. Wechsele nun: Der linke Daumen ist in der Faust, der rechte Daumen zeigt nach oben.



## Entspannung

Stift

### Nudelholz

1. Nimm einen dicken runden Buntstift oder Bleistift.
2. Lege ihn auf den Tisch.
3. Rolle ihn mit der Handfläche vorwärts und rückwärts.
4. Mache das 1 Minute lang und nimm dann die andere Hand.

Du kannst die Übung auch auf einem Stuhl sitzend mit den Füßen machen. Dafür musst du deine Schuhe ausziehen.

Schließe die Augen.  
Wie fühlt sich  
das an?

