



Matte oder Unterlage

## Sternenfänger



1. Setze dich im Schneidersitz gerade hin.
2. Greife nun nach den Sternen, indem du einen Arm ganz nach oben ausstreckst und mit der Hand eine Greifbewegung machst. Mache dich dabei so lang wie möglich.
3. Nimm nun den anderen Arm und führe diese Übung im Wechsel durch.



Ball oder anderer Gegenstand

## Ballflug

1. Kreise einen Ball mit den Händen um deinen Körper.
2. Kannst du den Ball nur um den Oberkörper kreisen lassen?
3. Kannst du den Ball nur um den Unterkörper kreisen lassen?

Mache ganz große Kreise!

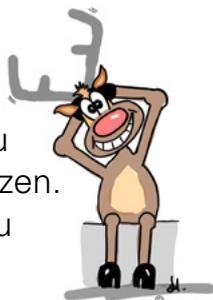


Stuhl

## Wippe



1. Setze dich auf einen Stuhl, deine Füße stehen auf dem Boden.
2. Dein Rücken ist gerade, du hast beide Hände am Hinterkopf, deine Ellenbogen zeigen zur Seite.
3. Nun neigst du deinen Oberkörper langsam abwechselnd von rechts nach links. Mit dem Po bleibst du fest auf dem Stuhl sitzen.
4. Mache das 7-mal zu jeder Seite.



## Hocksitz

1. Beide Füße stehen nebeneinander auf dem Boden.
2. Gehe nun so weit wie möglich in die Hocke, ohne dass sich deine Fersen vom Boden anheben.
3. Führe die Übung 10-mal ganz langsam durch.

Wie tief kommst du?  
Die Fersen bleiben auf dem Boden!



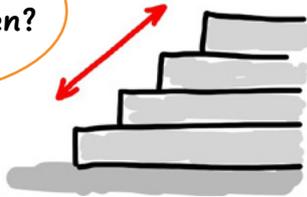


## Treppe

### Treppauf, Treppab

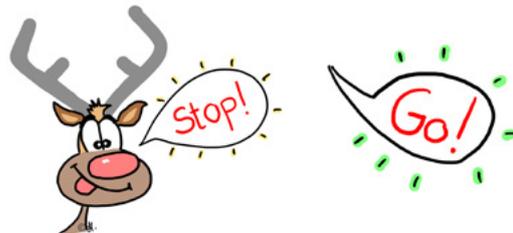
1. Laufe die Treppen so viele Minuten auf und ab, wie du Jahre alt bist (6 Jahre = 6 Minuten). Achte dabei auf andere Personen!
2. Laufe danach die Treppen vorsichtig rückwärts auf und ab.

Wie fit bist du im Treppensteigen?



### „Stop and Go“

1. Suche dir zwei oder drei andere Kinder.
2. Bewegt euch durch den Raum. Du bist der erste Spielleiter. Wenn du „Stop!“ rufst, bleiben alle stehen.
3. Sobald du „Go!“ rufst, laufen alle wieder los.



### Hampelmann

Springe Hampelmann.

Schaffst du es 50-mal?

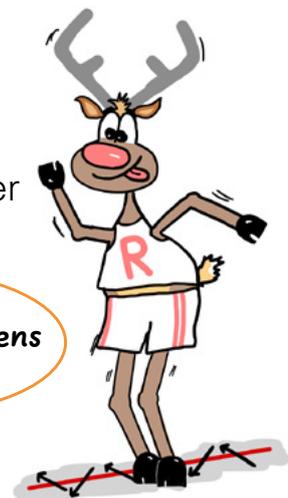


## Bodenlinie

### Zick-Zack-Springen

1. Suche dir eine Linie auf dem Boden.
2. Springe mit geschlossenen Füßen entlang dieser Linie im Zickzack von rechts nach links und wieder zurück.

Springe mindestens 100-mal!





Wand

## Wandliegestütz

1. Stelle dich in hüftbreitem Stand ungefähr 50 cm vor eine Wand. Setze die Hände schulterbreit an der Wand auf.
2. Versuche nun, die Ellenbogen zu beugen und deinen Körper angespannt nach vorne zu verlagern.
3. Danach drückst du dich wieder in die Ausgangsposition. Dein Körper ist dabei gerade wie ein Brett.



## Kängurusprung

1. Versuche aus dem Stand so weit zu springen, wie du groß bist.
2. Versuche danach, auf einem Bein abzuspringen und auf beiden Beinen zu landen.



Teppichfliese

## Karussell

1. Setze dich auf den Boden und hebe die Beine.
2. Versuche, dich mit den Armen im Kreis zu drehen.
3. Probiere es danach auch in die andere Richtung.

Wie viele Runden schaffst du?



Treppe oder Bank

## Dips

1. Setze dich vor eine Treppenstufe oder eine Bank.
2. Stütze dich mit den Händen auf der Stufe rückwärts ab und gehe mit den Beinen etwas nach vorne.
3. Drücke dich nun langsam mit den Armen nach oben bis sie gestreckt sind.
4. Beuge nun die Arme wieder in den Ellenbogen und senke damit deinen Körper ab.

Schaffst du es 10-mal?

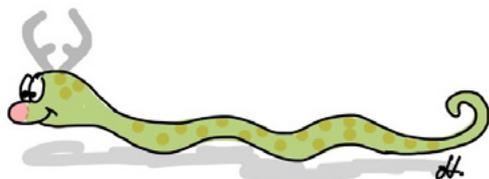




Schulhof

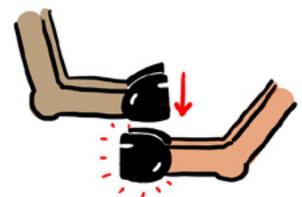
## Sprint an der Schlange

1. Suche dir zwei bis drei andere Kinder.
2. Lauft langsam hintereinander her. Du bildest dabei das Schlusslicht der Schlange.
3. Nun rennst du an allen anderen vorbei und stellst dich an den Kopf der Schlange.
4. Danach sprintet wieder das letzte Kind der Schlange nach vorne.



## Hände-Klatschen

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Steht einander gegenüber und haltet mit angewinkelten Armen die Handinnenflächen in Hüfthöhe übereinander.
3. Wer die Hände oben hat, versucht, die Hände des anderen von oben her abzuklatschen.
4. Schafft die andere Person es, die Hände rechtzeitig wegzuziehen, wird gewechselt.



## Anfersen

1. Versuche, deine Füße abwechselnd und so schnell wie möglich beim Laufen auf der Stelle hinten an den Po zu bringen.

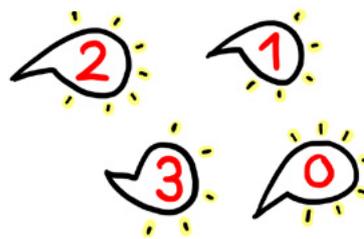
Nimm die Arme an den Seiten mit.



Schulhof

## Kommando-Tempolauf

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Lauft auf der Stelle.
3. Ein Kind gibt zuerst die Kommandos:
  - 1 = langsam laufen
  - 2 = mittleres Tempo laufen
  - 3 = schnell laufen/sprinten
  - 0 = stehenbleiben
4. Wechselt!





Matte oder Unterlage

## Schneidersitz

1. Wie kannst du dich aus dem Schneidersitz allein aufrichten?
2. Die Hände dürfen den Boden nicht berühren.
3. Mache das 5-mal.

**Kleiner Tipp:**  
Mit Schwung  
geht's besser!



## Spiegelbild

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch gegenüber auf.
3. Ein Kind macht eine beliebige Bewegung vor und das andere versucht, diese wie ein Spiegelbild nachzu-machen.



Radiergummi oder Mäppchen

## Kopfbalance

1. Lege dir einen Radiergummi oder dein Mäppchen auf den Kopf. Es darf nicht hinunterfallen.
2. Gehe langsam durch den Raum.
3. Drehe dich dabei auch um dich selbst.

**Kannst du dich  
hinsetzen und  
wieder auf-  
stehen?**



Karton, Bohnensäckchen

## Zielwurf

1. Versuche, ein Bohnensäckchen in den Karton zu werfen. Wähle dabei einen Abstand von 2 bis 3 Metern.
2. Gehe nun etwas weiter nach hinten und versuche es.

**Schaffst du es auch  
auf einem Bein?**





## Gemeinschaft

### „Oh ja“

Spielt mit der ganzen Klasse oder Gruppe.

Ein Kind beginnt und gibt eine Bewegungsaufgabe vor, welche es als Frage oder Kommando formuliert. Alle Übungen müssen auf der Stelle durchführbar sein.

Alle anderen Kinder antworten mit einem lauten „Oh ja!“ und führen diese Bewegung sofort aus.

Beispiele:

Das Kind ruft laut: „Wollen wir Hampelmann springen?“

Die ganze Klasse antwortet laut „Oh ja“ und springt sofort Hampelmann.

„Wollen wir hüpfen?“

„Wollen wir Kirschenpflücken?“

„Wollen wir auf einem Bein stehen?“

„Wir üben Wechselsprünge!“

„Wir machen Kniebeugen!“

„Wir kreisen die Arme!“



## Selbstregulation

### „Kommando Rudi“

Alle bewegen sich frei im Raum. Eine Person erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben („Kommandos“), die schnellstmöglich von den anderen ausgeführt werden sollen.

Achtung: Wird der Begriff „Kommando“ nicht gesagt, so wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt.

„Kommando Rudi“ – leichtes Joggen auf der Stelle

„Kommando Steh“ – stehen bleiben

„Kommando Einbein“ – auf einem Bein stehen

„Kommando Stopp“ – versteinern

„Kommando Paket“ – in die Hocke gehen

„Kommando Hampelmann“ – Hampelmann springen

„Kommando Karussell“ – auf der Stelle um die eigene Achse drehen





## Yoga-Übung

### Der Held

Du stehst hüftbreit, die Füße sind parallel. Mit dem rechten Fuß machst du einen Schritt nach hinten. Dabei drehst du den Fuß leicht nach außen.

Das hintere Bein ist gestreckt. Das vordere Bein ist gebeugt, so dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist.

Das Knie zeigt nicht über deine Zehenspitzen hinaus.

Dein Oberkörper bleibt aufrecht.

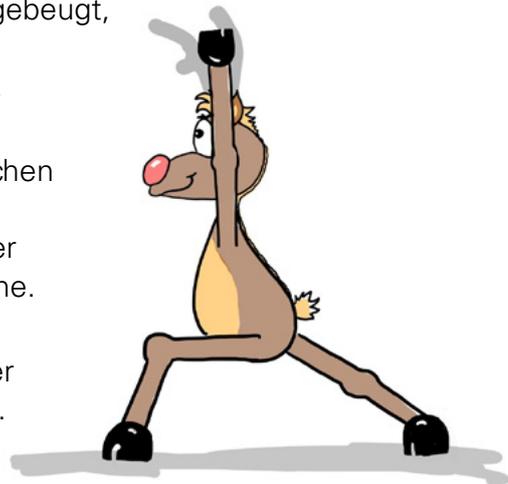
Strecke nun beide Arme über den Kopf. Die Handflächen zeigen zueinander. Dein Blick geht leicht nach oben.

Dann winkle die Arme seitlich neben dem Oberkörper einmal an. Deine Handflächen zeigen dabei nach vorne.

Strecke dann die Arme wieder nach oben.

Zum Schluss wird der rechte Fuß schwingvoll wieder neben den linken Fuß gesetzt und die Arme gesenkt.

Führe die Übung 3-mal in ruhigem Tempo durch.



## Yoga-Übung

### Der Halbmond

Deine Füße sind geschlossen.

Die Arme werden über die Seiten lang über den Kopf gestreckt.

Dabei werden die Daumen ineinander gehakt.

Die Handinnenflächen zeigen nach vorne.

Der Oberkörper wird nun nach links geneigt.

Die Hüfte wird dabei nach rechts geschoben.

Nach 30 bis 60 Sekunden erfolgt der Seitenwechsel.

Die Arme werden über die Seiten lang nach unten in die Ausgangsposition geführt.

Führe die Übung 3-mal in ruhigem Tempo durch.

