



Schulterkreisen

1. Stelle oder setze dich gerade hin.
2. Deine Arme hängen locker neben dem Körper.
3. Kreise deine Schultern langsam von vorne nach hinten.
4. Wechsele nach einigen Wiederholungen die Richtung.

Schaffst du es auch, die Schultern gegengleich kreisen zu lassen?



Matte oder Unterlage

Verdreh dich

1. Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße auf.
2. Strecke deine Arme neben dem Körper aus.
3. Pendele nun langsam mit beiden Knien von einer Seite zur anderen. Dein Kopf dreht sich gegengleich zu den Knien mit.

Knie nach links – Kopf nach rechts und umgekehrt!

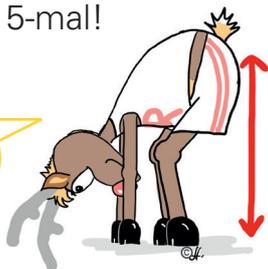


Beinlift

1. Stelle dich mit leicht gegrätschten Beinen hin, die Beine dürfen gebeugt sein.
2. Berühre mit beiden Handflächen den Boden.
3. Strecke nun die Beine ganz langsam durch, soweit du kannst.

Mache die Übung 5-mal!

Wie weit kommst du mit geschlossenen Füßen?



Rumpfbeuge

1. Beide Füße stehen nebeneinander auf dem Boden.
2. Mache dich ganz groß und strecke deine Arme weit nach oben.
3. Beuge dann deinen Oberkörper so weit wie möglich nach unten. Bewege dich dabei ganz langsam.
4. Führe die Übung 10-mal ganz langsam durch.

Wie weit kommst du mit deinen Händen Richtung Boden?





Hopserlauf

1. Laufe im Hopserlauf!
2. Nimm dabei die Arme mit und achte darauf, das Schwungbein weit nach oben zu bringen.
3. Probiere das Ganze auch rückwärts.

Schaffst du es
3 Minuten ohne
Pause?



Klebriges Popcorn

1. Suche dir drei oder vier andere Kinder.
2. Lauft zu Beginn als „Popkörner“ kreuz und quer.
3. Auf ein Signal „klebt“ ihr euch mit dem Rücken oder den Schultern zusammen und bewegt euch nun gemeinsam fort.
4. Das spielt ihr so lange, bis alle zusammengeklebt sind.

Könnt ihr
das auch im
Hüpfen?



Schattenlaufen

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Ein Kind macht eine Fortbewegungsart vor, das andere macht diese nach.
Beispiele:
 - Laufen
 - Hüpfen
 - Hopserlauf
 - Seitgalopp
 - Schrittsprünge
 - Pferdchensprünge
3. Haltet jede Bewegung mindestens 1 Minute durch.
Wechselt dann die Rollen.

Findet ihr noch
eine andere Fort-
bewegungsart?



Witze-Jogging

1. Suche dir ein oder zwei andere Kinder.
2. Joggt 5 Minuten lang.
3. Erzählt euch beim Laufen Witze.





Raupe

1. Stelle dich auf alle Viere.
2. Bewege deine Füße in kleinen Schritten Richtung Hände.
3. Deine Arme bleiben gerade. Dabei drückt sich dein Po langsam nach oben.
4. Sind deine Füße an den Händen angekommen, krabbelst du auf deinen Händen wieder ein Stück nach vorne und dein Po senkt sich wieder.
5. Deine Knie dürfen den Boden dabei nie berühren.



Wie weit kommst du?

Ausfallschritt

1. Mache im Flur oder auf dem Schulhof große Ausfallschritte.
2. Gehe dabei ganz tief in die Knie und halte den Oberkörper aufrecht.
3. Nutze die Arme, um das Gleichgewicht zu halten.

Wo spürst du die Anstrengung?



Ball, Mäppchen oder Trinkflasche

Power-Kniebeuge

1. Stelle deine Füße hüftbreit auf den Boden.
2. Strecke nun deine Arme nach vorne. Halte dabei einen Ball, dein Mäppchen oder eine Wasserflasche gut fest.
3. Beuge die Knie und schiebe deinen Po dabei so weit es geht nach hinten.
4. Strecke die Beine wieder. Deine Arme bewegen sich dabei gestreckt über den Kopf.
5. Wiederhole das 10-mal.



Spinnengang

1. Setze dich auf den Po.
2. Stelle deine Füße auf und stütze dich mit deinen Händen hinter dem Po ab.
3. Drücke nun deinen Po ganz weit nach oben.
4. Laufe jetzt wie eine Spinne vorwärts.

Wie weit kommst du?





Ball

Ball prellen

Prelle einen Ball auf der Stelle, so schnell du kannst.

Tipp:

Es geht schneller, wenn du den Ball nicht so hoch springen lässt!

Wie weit unten kannst du den Ball prellen?



Zeitung, Schulhof

Zeitungssprint

1. Suche dir einen Start- und einen Zielpunkt.
2. Halte dir ein Zeitungsblatt vor die Brust.
3. Renne so schnell du kannst ins Ziel.
4. Lasse dabei die Zeitung los.
5. Kommst du bis ins Ziel, ohne dass die Zeitung herunterfällt?



Ball

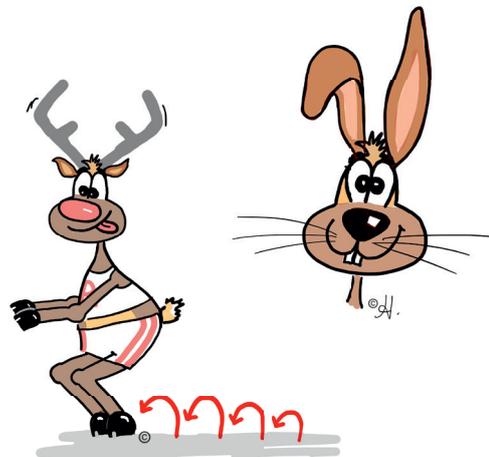
Partnerchallenge

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Ein Kind macht Kniebeugen. Das andere wirft und fängt in dieser Zeit einen Ball so oft es geht.
3. Auf ein Startkommando fangt ihr an. Wer schafft zuerst 10-mal seine Übung?
4. Wechselt die Rollen.



Hasenhüpfen

Springe wie ein Hase mit geschlossenen Füßen so schnell du kannst vorwärts.





Rücken an Rücken

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch Rücken an Rücken auf.
3. Versucht jetzt, gemeinsam zu gehen – ein Kind rückwärts, das andere vorwärts.

Versucht auch, seitwärts zu gehen.



Ball

Rollende Acht

1. Nimm dir einen Ball.
2. Rolle den Ball mit den Händen als liegende Acht um die Füße.
3. Mache das 20-mal.
4. Wechsele die Richtung.
5. Schaffts du es auch, wenn du dabei vorwärts gehst?

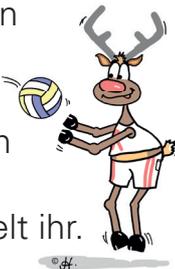
Kannst du es auch im Stehen mit geschlossenen Augen?



Ball

Hüpfball

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber auf.
3. Ein Kind hüpfert in gleichbleibendem Rhythmus von rechts nach links und von vorne nach hinten.
4. Das andere Kind wirft einen Ball zu, der gefangen werden muss und dann zurückgeworfen wird. Der Hüpferrhythmus darf nicht unterbrochen werden.
5. Nach 10-mal wechselt ihr.



Springseil

Seilspringen

1. Achte auf ausreichend Platz.
2. Springe mit geschlossenen Füßen so oft du kannst.
3. Durchspringe das Seil im Laufen.
4. Springe mindestens 40-mal.

Wie kannst du noch springen?



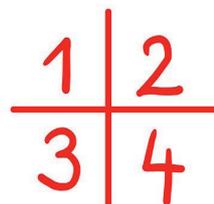


Selbstregulation

Kreuzhüpfen

Bodenkreuz aus Kreppband
oder mit Kreide gezeichnet

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Zeichnet oder klebt ein Kreuz auf den Boden und nummeriert es von 1 bis 4.
3. Du stellst dich vor dein Bodenkreuz.
4. Das Kind sagt dir eine Zahl und du springst in das passende Feld. Achte darauf, dass deine Füße geschlossen sind und du die Linie nicht berührst.
5. Führt das 10-mal durch.
6. Nun sagt das Kind eine Zahlenkombination aus genau 4 Zahlen, zum Beispiel: „2 – 3 – 1 – 4“
7. Merke dir die Zahlen und springe in der richtigen Reihenfolge.
8. Wiederholt das 10-mal.



Schaffst du auch
eine Kombination
mit 5 oder sogar
6 Zahlen?

Gemeinschaft

Geheimer Dirigent

1. Alle Kinder stehen verteilt im Raum.
2. Ein Detektiv wird bestimmt und dreht sich von der Klasse weg. Er schließt die Augen und hält sich die Ohren zu (nicht schummeln).
3. Nun wird ein Dirigent festgelegt. Er macht Bewegungen vor, die von allen Kindern nachgemacht werden.
4. Der Detektiv wendet sich wieder zur Klasse und muss herausfinden, wer der geheime Dirigent ist. Dabei muss er genau beobachten.
5. Der Dirigent darf alle möglichen Bewegungen ausführen, die er am Platz machen kann. Die anderen machen die Bewegung nach. **Sprechen ist nicht erlaubt.**
6. Wie lange schafft ihr es, euren geheimen Dirigenten unentdeckt zu lassen?
7. Wurde der Dirigent entlarvt, beginnt die nächste Runde.





Yoga-Übung

Das Karussell

1. Du stehst mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden.
2. Atme langsam und tief ein und aus. Die Arme hängen locker an der Seite.
3. Nun schwingst du die Arme ganz locker von rechts nach links um deine Körperachse, dein Oberkörper dreht dabei leicht mit.
4. Schaue immer auf die Hand, die hinten ist.
5. Atme immer aus, wenn du dich nach hinten drehst.
6. Mache das zu jeder Seite 30-mal.
7. Recke und strecke dich dann.

Mache ganz
langsame
Bewegungen!



Kleines Spiel

„Schnick-Schnack-Schnuck“ („Schere-Stein-Papier“)

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Spielt „Schnick-Schnack-Schnuck“ mit den Regeln von „Schere-Stein-Papier“:
 - Schere gewinnt über Papier (Schere schneidet Papier)
 - Papier gewinnt über Stein (Papier wickelt Stein ein)
 - Stein gewinnt über Schere (Stein macht Schere stumpf)
3. Nach jeder Runde muss der **Gewinner eine Bewegung machen**:
 - 5-mal Kniebeugen oder
 - 5-mal Hampelmann oder
 - 5-mal Wandliegestütz
4. Der **Verlierer darf sagen**, welche Bewegung das sein soll!

