



Ball

## Die rollende Acht

1. Nimm einen Ball und stelle dich mit gegrätschten Beinen hin.
2. Beuge deinen Oberkörper mit gestreckten Knien nach vorne und rolle den Ball wie eine Acht durch deine Beine.
3. Mache das ein paar Mal.
4. Rolle dann den Ball auch andersherum.

Kannst du das auch mit geschlossenen Augen?



## Fußkreisen

1. Stelle dich gerade hin.
2. Kreise deine Füße 5-mal im Uhrzeigersinn und 5-mal gegen den Uhrzeigersinn.



## Nach den Sternen greifen

1. Stelle dich aufrecht hin und mache dich ganz groß.
2. Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen.
3. Greife abwechselnd mit den Händen so weit nach oben, wie du kannst.



## Propeller

1. Stelle dich mit gegrätschten Beinen hin.
2. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und berühre mit der rechten Hand deinen linken Fuß.
3. Drehe wieder zurück und berühre nun mit der linken Hand deinen rechten Fuß.
4. Lasse deine Beine dabei möglichst gerade.





## Wechselsprünge

1. Suche dir eine Linie auf dem Boden.
2. Setze einen Fuß vor die Linie, den anderen dahinter.
3. Springe hoch und wechsele dabei die Füße.

Schaffst du 100 Sprünge ohne Pause?



## Jogging

1. Jogge 1 Minute auf der Stelle.



Wenn du keine Uhr hast, zähle deine Schritte. Schaffst du 120?



## Skating

1. Springe auf der Stelle mit weiten Seitschritten von rechts nach links. Schwinge dabei deine Beine abwechselnd weit zur Seite, so wie beim Inline-Skaten.
2. Beuge dabei deinen Oberkörper nach vorne und schwinde deine Arme vor dem Körper mit.

Schaffst du 100 Schritte?



## Hampelfrau und Hampelmann

1. Springe 50-mal Hampelmann.
2. Springe nun 50-mal Hampelfrau: Die Arme und Beine bewegst du dabei nicht seitwärts, sondern von vorne nach hinten.





## Wand

### Wandliegestütz

1. Stelle dich in einem stabilen, hüftbreiten Stand ungefähr 50 cm vor eine Wand.
2. Setze die Hände schulterbreit an die Wand.
3. Beuge nun die Ellenbogen. Dein Körper bleibt dabei ganz gerade.
4. Drücke dich wieder in die Ausgangsposition.

Schaffst du es 30-mal?



### Ausfallschritte

1. Mache im Flur 30 große Ausfallschritte.
2. Gehe dabei tief in die Knie, dein Oberkörper bleibt gerade und aufrecht.
3. Nutze die Arme, um das Gleichgewicht zu halten.



### Entengang

1. Suche dir einen Start- und einen Zielpunkt.
2. Gehe in die Hocke und versuche, die Strecke im Entengang zurückzulegen.



## Stuhl

### Schwimmen

1. Lege dich mit dem Bauch auf einen Stuhl.
2. Hebe die Arme und Beine an. Halte dabei das Gleichgewicht.
3. Mache nun Bewegungen wie beim Kraulschwimmen.

Nicht umkippen!

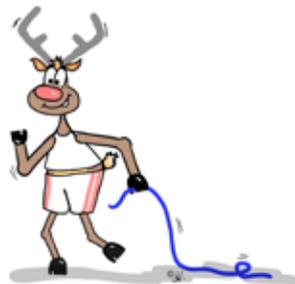




## Springseil

### Seilschnappen

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Halte ein Springseil an einem Ende in der Hand, das andere Ende liegt auf dem Boden.
3. Auf Kommando läufst du los.
4. Nachdem du einen kleinen Vorsprung erreicht hast, startet das andere Kind.
5. Sein Ziel ist es, auf das auf dem Boden liegende Seilende zu treten.



## Stab, Stock oder langes Lineal

### Schnelles Stabfassen

1. Fasse deinen Stab oder Stock am unteren Ende.
2. Lasse ihn nun durch deine Hand gleiten und fange ihn wieder am oberen Ende auf, bevor er den Boden berührt.
3. Mache das ein paar Mal und wechsele dann die Hand.



### Sprint auf der Stelle

1. Laufe eine Minute lang auf der Stelle. Bewege dabei die Beine so schnell du kannst.
2. Schwinde die Arme an der Seite mit.



Wenn du keine Uhr hast, zähle deine Schritte. Schaffst du es bis 180?



### Schattenreaktion

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch hintereinander auf.
3. Joggt auf der Stelle.
4. Nun streckt das vordere Kind die Arme nach oben, unten, rechts oder links.
5. Das hintere Kind macht die Arm-bewegungen nach, wie ein Schatten.
6. Wenn ihr ausreichend Platz habt, könnt ihr dabei auch vorwärts laufen. Achtet dann auf gleichbleibenden Abstand.





## Storchengang

1. Breite deine Arme aus.
2. Mache Storchenschritte: Ziehe abwechselnd ein Knie zur Brust hoch.
3. Dann strecke das Bein weit nach vorne in einen Ausfallschritt.
4. Gehe 30 Schritte.
5. Übe auch rückwärts.



Ball, Kuscheltier oder Radiergummi

## Werfen – klatschen – fangen

1. Nimm einen weichen Gegenstand.
2. Wirf ihn hoch und fange ihn wieder.
3. Versuche, erst 1-mal, dann 2-mal, dann 3-mal in die Hände zu klatschen, bevor du ihn wieder auffängst.

**Der Gegenstand darf nicht auf den Boden fallen.  
Wirf nicht zu hoch!**



## Flieger



1. Stelle dich auf ein Bein.
2. Hebe das andere Bein möglichst gestreckt nach hinten an und strecke deine Arme zur Seite.
3. Halte ein paar Sekunden, wechsele dann.

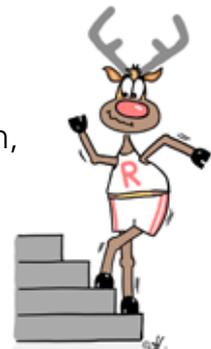
**Kannst du deine Arme bewegen, als ob du Kurven fliegst?**



Treppe

## Treppensteigen überkreuz

1. Stelle dich seitlich auf die untere Treppenstufe.
2. Gehe nun die Treppe seitwärts hoch. Dabei setzt du das untere Bein immer überkreuz vor das andere.
3. Gehe die Treppe normal hinunter.
4. Gehe die Treppe wieder seitwärts hoch, diesmal nimm die andere Seite.





## Selbstregulation

### Rudi im Dschungel

1. Einer von euch ist Rudi und steht vorne an der Ziellinie mit Blick zum Start.
2. Alle anderen Kinder stellen sich hinten an der Startlinie auf.
3. Sobald sich Rudi umdreht und nach vorne schaut, bewegen sich alle Kinder mit Trippelschritten vorwärts, machen „Dschungelgeräusche“ und patschen sich dabei auf die Oberschenkel. Ziel ist es, die Ziellinie zu erreichen.
4. Wenn Rudi sich zur Gruppe umdreht, müssen alle Kinder versteinert stehenbleiben, es muss leise sein.
5. Bewegt sich noch jemand und wird von Rudi ertappt, muss er auf die Startlinie zurück und beginnt von dort aus wieder.



Wer schafft es zuerst durch den Dschungel bis zu Rudi?



## Gemeinschaft

### Rudi, du und ich

1. Alle Kinder stehen im Kreis und schauen sich an.
2. Suche dir 3 Kinder aus, die du dir in einer von dir bestimmten Reihenfolge merkst (Kind 1, Kind 2, Kind 3). Die Namen darfst du nicht laut sagen.
3. Auf ein Kommando gehen alle Kinder der Klasse gleichzeitig los und führen diese Aufgaben durch:
  - Gehe zu deinem ersten Kind, lächele es an und winke ihm zu, bis es zurückwinkt.
  - Gehe zu deinem zweiten Kind, lächele es an und mache einen Ellenbogencheck mit ihm.
  - Gehe zu deinem dritten Kind und umkreise es einmal.
4. Nachdem du die 3 Aufgaben erledigt hast, stellst du dich auf deinen Platz im Kreis zurück. Damit ist die Runde beendet.





## Yoga-Übung

### Der Held

1. Du stehst hüftbreit, deine Füße sind parallel.
2. Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorne.
3. Drehe deinen hinteren Fuß leicht nach außen. Die Hüfte bleibt gerade.
4. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere Bein gebeugt, so dass dein Oberschenkel parallel zum Boden ist. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
5. Nun strecke die Arme über den Kopf und führe sie zusammen. Die Handflächen zeigen zueinander. Der Blick geht leicht nach oben.
6. Mache 5 langsame tiefe Atemzüge und halte die Position.
7. Setze den rechten Fuß schwungvoll wieder neben den linken Fuß und senke die Arme.
8. Führe die Übung 3-mal in ruhigem Tempo mit jeder Seite durch.



## Koordination spezial

Schulhof, Kreide

### Rudis Hüfpparkour

1. Auf den Boden werden mit Kreide Kreuze gezeichnet (siehe Abbildung unten, Länge ca. 5 Meter).
2. Springe durch die Bahn. Dabei springst du immer mit dem rechten Fuß auf ein rotes Kreuz und mit dem linken Fuß auf ein blaues. Kein Kreuz darf ausgelassen werden.

