
















Name: _____ Halte dich fit mit Spaß – Tägliche Bewegungschallenge für dich und deine Familie!

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

hier sind ein paar Bewegungsideen für zu Hause, die du alleine oder mit deiner Familie machen kannst. Versuche jeden Tag eine neue Bewegungsaufgabe auszuprobieren! Wenn du etwas erledigt hast, streiche das Kästchen durch! Der Joker bedeutet: **Freie Wahl!** Du kannst eine Aufgabe, die dir hier im Plan gut gefällt, noch einmal machen oder aber eine eigene Aufgabe erfinden. Wir freuen uns, wenn du **viele** oder vielleicht sogar **alle** Aufgaben schaffst und sind neugierig auf deine eigenen Joker-Ideen. Wenn du fertig bist, kannst du den Plan gerne in der Schule bei deiner Klassenlehrerin oder deinem Klassenlehrer abgeben. Viel Spaß und bis bald! 😊

<p>Laufe barfuß durch die Wohnung + berühre jede Zimmertür 1 mal! Nun das Ganze im</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hopselauf • auf einem Bein 	<p>Setze dich ohne Stuhl an eine Wand!  (Zähle bis 20 / 3 Wiederholungen) Schaffst du es auch länger?</p>	<p>Balancieren Setze dich auf den Boden und versuche deine Arme und Beine anzuheben! Wie lange schaffst du es?</p>	<p>Joggen auf der Stelle Mache dir Musik an und laufe 5 Minuten auf der Stelle! </p>	<p>Lieblingsmusik: Mache dir deine Lieblingsmusik an und tanze eine Runde dazu! </p>	<p>Radeln: Lege dich auf den Rücken und bewege deine Beine wie beim Fahrradfahren! (3 mal 20 Sekunden)</p>	<p>Meine Idee </p>
<p>Laufe barfuß auf Zehenspitzen durch jedes Zimmer bei dir zu Hause (langsam und mache dich dabei ganz groß)!</p>	<p>Meine Idee </p>	<p>Mache 15 Hampelmänner!  Wiederhole es 3mal!</p>	<p>Auf einem Bein Stelle dich auf ein Bein und lass dir ein Sockenpaar zuwerfen! Versuche es zu fangen und wirf es zurück. 20x</p>	<p>Sofagymnastik Setze dich aufs Sofa und springe auf, wie bei einem Torjubel!  (30 Wiederholungen)</p>	<p>Pantomime: Denke dir einen Beruf aus und mache ihn <u>nur</u> durch Bewegungen nach! Deine Familie muss erraten was du bist!</p>	<p>Kopfkrobatik Lege dir eine Packung Taschentücher auf den Kopf und gehe durch die Wohnung, ohne sie fallen zu lassen!</p>
<p>Seilspringen 5 Minuten (wenn du kein Seil hast, dann stelle es dir vor und hüpf einfach so!) </p>	<p>Luftmalerei Setze dich auf den Boden und schreibe mit den Füßen Wörter in die Luft. Deine Familie muss raten!</p>	<p>Zielwerfen: Nimm dir ein Sockenpaar. Wirf es aus unterschiedlichen Entfernungen in einen Wäschekorb. (oder Schuhkarton)</p>	<p>Meine Idee </p>	<p>Zähneputzen auf einem Bein!  Wechsle nach der Hälfte der Zeit auf das andere Bein!</p>	<p>Fußgreifer: Lege dir Wäscheklammern, Lego, etc. auf den Boden und versuche sie mit den Füßen in eine Box zu legen!</p>	<p>Treppengang Gehe alle Treppen in deinem Haus einmal rauf und wieder runter. Zähle wie viele Stufen es sind!</p>
<p>„ALBA BERLINS tägliche Sportstunde“ (für Grundschule) unter www.youtube.com</p>	<p>Münzenspiel Wer wirft ein Centstück am dichtesten an die Wand? Fordere deine Familie heraus!</p>	<p>Schneemann bauen </p>	<p>Tischtennis: Nimm dir ein kleines Holzbrett und einen Tischtennisball (oder kleinen Ball). Halte den Ball mit dem Brett in der Luft!</p>	<p>Ball spielen 10 Minuten (z.B. Werfen, Fangen, Rollen, Prellen) <u>Frage vorher deine Eltern wo du Ballspielen darfst!</u>)</p>	<p>Meine Idee </p>	<p>Anspitzen (Sport für die Hände)  Spitze alle Buntstifte und Bleistifte an!</p>
<p>Blindengang Verbinde dir mit einem Schal die Augen und lass dich von einem Elternteil durch die Wohnung führen!</p>	<p>Schlitten fahren </p>	<p>„Henriettas bewegte Schule“ unter www.youtube.com</p>	<p>Entspannung Lege dich <u>ruhig</u> auf die Couch oder auf den Boden. Schließe deine Augen. Was hörst du alles?</p>	<p>Winterspaziergang mit deiner Familie </p>	<p>Strecke die Arme zur Seite aus und lasse dir Taschentücherpackungen auf Arme und Kopf legen. (Wie viele + wie lange schaffst du es?)</p>	<p>Fußkünstler Male ein Bild mit deinen <u>Füßen</u>. Klemme den Stift zwischen deine Zehen (barfuß!).</p>