

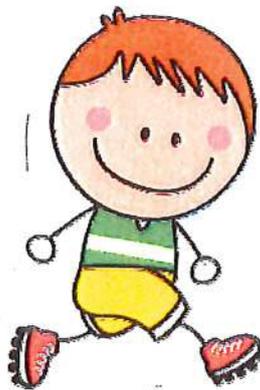
## Bewegungsaufgaben zu Hause

Liebe Schülerinnen und Schüler  
Liebe Eltern

Gerne übergeben wir euch einige Beispiele in gedruckter Form, wie man sich während dem Lernen zu Hause bewegen kann.

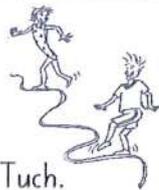
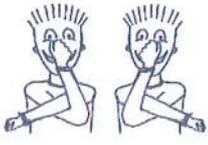
Bitte gönnt euch jeden Tag eine Bewegungspause von ca. 30 Minuten.

Viel Spass und Freude ☺ beim Nachmachen !!!



Lengnau, 20. April 2020

# MANEGE FREI

<p>1. Seilspringer/in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15mal beide Beine</li> <li>• 5mal rückwärts</li> <li>• 5mal Beine anziehen</li> <li>• 5mal auf einem Bein</li> </ul> 	<p>2. Tiernummern</p> <p>Mache durch dein Haus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galopp wie ein Pferd</li> <li>• Hüpfen wie ein Frosch</li> <li>• Watscheln wie ein Pinguin</li> <li>• Hüpfen wie ein Känguru</li> </ul>
<p>3. Clown</p> <p>Mache 15 Hampelmänner.</p>  <p>★ Kannst du dabei deine Augen kreisen?</p>	<p>4. Seiltänzer/in</p> <p>Balanciere 3min auf einem Springseil oder einem zusammengerollten Tuch.</p>  <p>★ Schaffst du es mit geschlossenen Augen? ★ Gehe nur auf den Zehenspitzen.</p>
<p>5. Robbe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Robbe auf den Unterarmen und den Knien am Boden nach.</li> <li>• Mache einen Parcours aus Stühlen, unter denen du hindurchrobben kannst.</li> </ul>	<p>6. Akrobat/in</p> <p>Stelle dich auf ein Bein. Schaffst du es</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Augen zu schliessen?</li> <li>• auf die Zehenspitzen zu stehen?</li> </ul> <p>→ wechsele das Bein</p> 
<p>7. Panther</p> <p>grosse Schritte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10mal vorwärts</li> <li>• 10mal rückwärts</li> </ul> 	<p>8. Jongleur/in</p> <p>Schaffst du es, den Ballon möglichst lange in der Luft zu jonglieren?</p> 
<p>9. Elefant</p> <p>Mache mit deinen Armen den Elefantenrüssel. Wechsle abwechselungsweise die Seite.</p> 	<p>10. Schlangenmensch</p> <p>Schaffst du es</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im Langsitz die Zehen zu berühren und auf 60 zu zählen?</li> <li>• die Brücke zu machen?</li> </ul> 

Wenn du kein Springseil zu Hause hast, mache die Bewegungen ohne Seil.

Du kannst auch eigene Nummern dazuerfinden. Viel Spass! 😊



## Bewegtes UNO

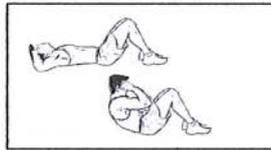
Dank zusätzlichen Regeln, ein Spiel für Geist und Körper. Achte bei dem bewegtem UNO auf genügend Platz im Raum. Der Spielleiter zeigt die Zusatzregeln zu Beginn eines Uno Spiels vor. Die Regeln bewegtes UNO sind Zusatzregeln. Das heisst die UNO Regeln werden nur ergänzt und nicht ersetzt.



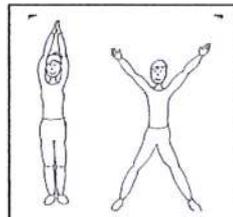
Renne zwei Mal um den Tisch zurück zu deinem Platz und ziehe zwei Karten.



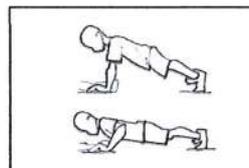
Renne vier Mal um den Tisch zurück zu deinem Platz und ziehe vier Karten.



Musst du eine Runde aussetzen? Mache Sit-Ups bis du wieder an der Reihe bist.



Wenn immer die Farbe auf dem Stapel wechselt, müssen alle Spieler aufstehen. Der Spieler der zuletzt steht, muss als Strafe 10 Hampelmänner machen.



Bei einem Richtungswechsel müssen sich sofort alle Spieler flach auf den Bauch legen. Der Spieler der zuletzt auf dem Bauch liegt, muss 5 Liegestütze machen.



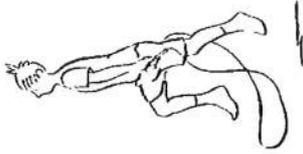
andere Tricks, eigene  
Übung zusammen  
stellen...

--	--	--	--	--	--	--	--

Grundsprung



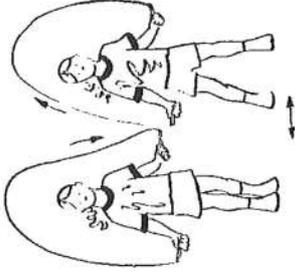
gehend springen



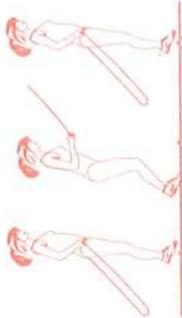
auf einem Bein hüpfen



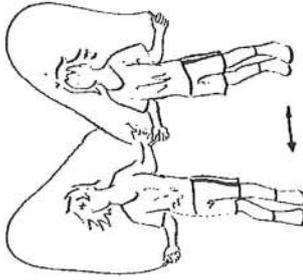
Grätschsprung



Glocke



Ski-Slalom



Arme kreuzen

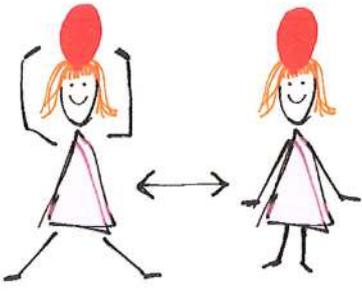
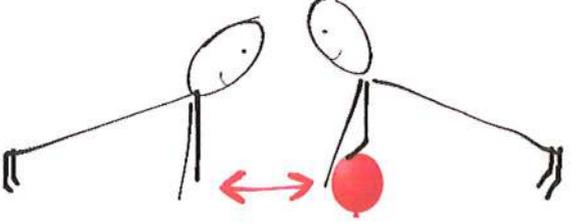
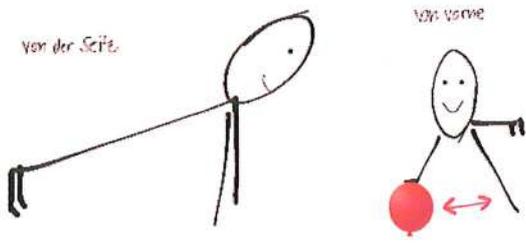




# Spiele mit Luftballon – eine Bewegungsmöglichkeit zu Hause

Viele Übungen sind auch mit einem Strandball möglich, teilweise erschwert es jedoch die Ausführung



 <p>Klebe den Luftballon mit Klebestreifen auf deine Stirn. Wie viele <b>Hampelmänner</b> schaffst du ohne, dass der Luftballon herunterfällt?</p>	 <p>hin- und herspringen</p> <p>Springe mit <b>beiden Beinen</b> über den Luftballon (Luftballon klebt auf dem Boden)      ☆ Springe mit <b>nur einem Bein</b></p>
<p><b>Jongliere mit dem Luftballon:</b></p>  <p>Mit den <b>Händen</b>    mit den <b>Füssen</b>    mit dem <b>Kopf</b>    ☆ Versuch es mit <b>2 Luftballonen</b>    ☆ Versuch es im <b>Sitzen</b></p> <p>☆ → Zähle dabei, wie oft du es schaffst den Luftballon zu jonglieren ohne, dass dieser den Boden berührt.</p>	
<p><b>Zu zweit:</b> Geh in den <b>Stütz</b> auf allen Vieren: Werft euch den Luftballon je 10 Mal hin- und her.</p>  <p>☆ Schafft ihr es euch den Ball hin- und her zu spielen ohne, dass dieser den Boden berührt?</p>	<p><b>Alleine:</b> Geh in den <b>Stütz</b> auf allen Vieren: Bewege den Luftballon 10 Mal von der rechten zur linken Hand.</p>  <p>von der Seite    von vorne</p>

## Viel Spass beim Ausprobieren!

☆ = etwas schwierigere Aufgaben

## Mit Blei- und Farbstiften – Bewegung und Sport zu Hause



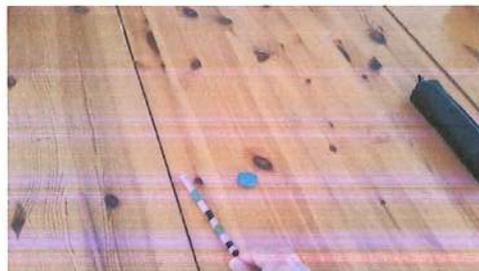
Mit den Zehen einen am Boden liegenden Bleistift aufheben  
Auf die Zehen des anderen Fusses tupfen



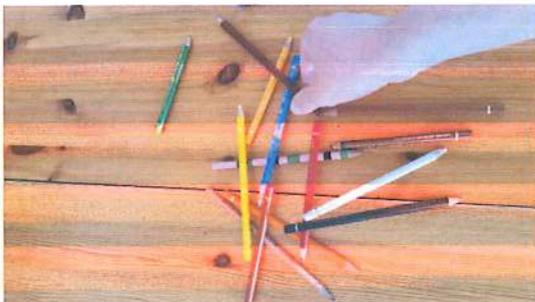
Den Bleistift auf der Nase balancieren  
Mit dem Bleistift auf der Nase aufstehen und sich wieder setzen



2 Bleistifte schnell aufeinander zuführen mit der linken und rechten Hand, sodass sie sich treffen.  
Kannst du es blind?



Den Bleistift als Schläger benutzen und den Radiergummi/Murmeln als Ball/Puck  
Gegeneinander spielen, Etuis als Tore



Mikado : Mehrere Bleistifte oder Farbstifte wild übereinander legen. Vorsichtig einen Stift nach dem anderen wegnehmen  
Gegeneinander spielen



Den Bleistift auf dem ausgestreckten Unterarm herunterrollen lassen  
Kannst du es von der Schulter aus?