

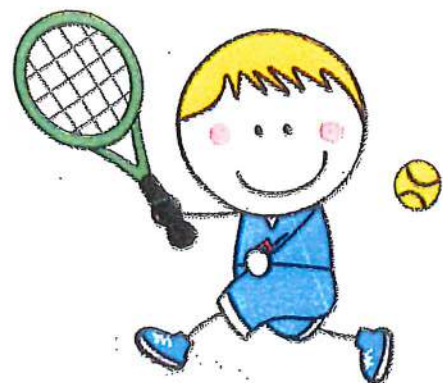
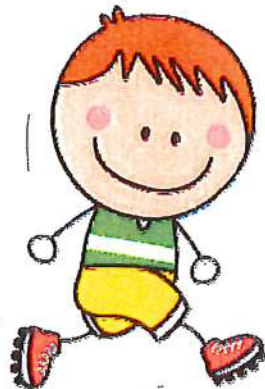
Bewegungsaufgaben zu Hause

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, 04. Mai 2020



KRAFT / BEWEGLICHKEIT / AUSDAUER / HERZKREISLAUF und ist der Stuhl stabil ?

Dann los und viel Spass



Unten durch und rundherum
Schaffst du 8x ?
Oder mehr ?

Velo
fahren
bis
nach



Und hoch
das Bein :
das linke
das rechte
.....



Winke – Winke
die rechte,
die linke,
.....





Ho hopp !
Über die Lehne
oder die Sitzfläche :
das rechte Bein,
das linke Bein,
.....



Kniebeugen :
Knie beugen - strecken
so oft es geht...

Endspurt :
Den rechten Fuss,
Den linken Fuss
So oft wie möglich...

Flieg davon :
Arme und Beine
hängen lassen,
dann heben und
haaaaalten !!!
Senken - heeben !!
.....



1. Probiere die Übungen aus !
2. Übe und trainiere sie : wie oft oder wie lange kannst du sie machen ?
Du kannst sie z.B. 10x machen, eine Pause und wieder 10x, und wieder 10x.
3. Kann es dein Vater, deine Mutter oder dein Geschwister auch ?
4. Familienwettkampf : Der 43jährige Vater startet bei -43 Punkten, du bei 0 Punkten
Wenn du eine Übung 10x machst, dann bekommst du 3xmehr, also 30 Punkte, der Vater nur 1x seine Anzahl Wiederholungen. Kann Vater/ Mutter dich aufholen ?

Wenn die Übungen zu schwierig sind, dann vereinfache sie. Wichtig : man muss schwitzen !

Mit einem Ball – Bewegung und Sport zu Hause



- Setze dich auf den Boden und spreize deine Beine
- Führe nun den Ball um deine Beine



- Leg den Ball in deine offene Handfläche
- Laufe, renne, hüpfе, ... in der Wohnung herum
- Halte deine Hand mal so hoch/tief es geht
- Wechsle die Hand
- Kannst du es mit beiden Händen gleichzeitig?
- Ziel: der Ball darf nicht aus der Handfläche rollen



- lege den Ball auf den Boden
- Führe ihn mit dem linken Fuss einmal um dein rechten Fuss herum
- Wechsle die Seite



- nimm eine Tasse
- Stell sie 1m entfernt vor dich hin
- Schiess den Ball in die Tasse
- Schaffst du es auch mit links?
- Ziel: den Ball in die Tasse treffen



- Wirf den Ball in die Luft
- Dreh dich in dieser Zeit 1x
- Ziel: den Ball nach der Drehung zu fangen



- lege den Ball auf den Kopf
- Balanciere in der Wohnung herum
- Kannst du im Slalom laufen mit dem Ball auf dem Kopf?
- Ziel: Ball darf nicht runterfliegen

Mit der WC-Papier-Rolle: Sport und Bewegung zu Hause



+hüpfе 20 Mal über die WC-Rollen
++ kannst du dazu Klatschen?



+ hüpfе 10 Mal auf einem Bein über die WC-Rollen und wechsle dann das Bein.
++ kannst du das auch seitwärts?



+ Lupfe deine Beine 10 Mal über den WC-Rollen Stapel
++ Wie viele WC-Rollen kannst du aufeinander Stapeln und du kommst noch darüber?



+ gehe in die Liegestützposition. Hebe alle WC-Rollen mit einer Hand auf die andere Seite und mache dort wieder einen Stapel.
++ Wie oft schaffst du es hin und her?



+ Rolle die WC-Rolle so weit nach vorne wie möglich



+ Rolle die WC-Rolle vor deinen gestreckten Beinen hin und her



+balanciere die WC-Rolle auf deinem Kopf
++ kannst du so auch herumlaufen?



+ balanciere die WC-Rolle auf deinem Fuss
++ kannst du sie auch wie ein Fussball jonglieren?

Bewegung und Sport zu Hause mit Pet-Flaschen

Geh in die Hundeposition und lege die Flasche auf deinen Rücken.



Schaffst du den Weg vom Badezimmer zur Küche?

Stellt euch zu zweit gegenüber und werft euch die Pet-Flasche zu. Die Pet-Flasche darf nicht auf den Boden fallen (2m Abstand einhalten)



Könnt ihr 2 Pet-Flaschen gleichzeitig zuwerfen?

In der Handstandposition rollt ihr euch die Pet-Flasche zu.



Schafft ihr es 10x ohne Pause?

Stelle die gefüllte Pet-Flasche auf den Kopf und versuche zu laufen, ohne dass sie runterfällt.



Versuche dich mit der Pet-Flasche auf dem Kopf hinzusetzen und wieder aufzustehen.

Nimm zwei Pet-Flaschen mit Wasser gefüllt, strecke deine Arme aus und bleibe in dieser Position für 20 Sekunden.



Wie lange kannst du die Flaschen mit gestreckten Armen halten?

water bottle flip

Werfe die Flasche so, dass sie auf dem Boden steht.



Schaffst du es 3x hintereinander?

