

Bewegung tut gut!



Liebe Kinder,

auf diesem Weg möchten wir euch ein paar Tipps zur täglichen Bewegung geben.

Wenn das Wetter so bleibt, versucht bitte etwas an die frische Luft zu kommen. Ein Gang auf den Balkon ist eine Alternative (**bitte nicht allein**). Auch hier kann man zum Beispiel:

-  mit den Armen kreisen
-  eine Kniebeuge probieren
-  auf einem Bein stehen (vielleicht auch einmal die Augen schließen)
-  in die Luft boxen (nach vorn, zur Seite, nach oben, nach unten)
-  tief Ein- und Ausatmen

All diese Übungen sind natürlich auch in einem Garten möglich.

Ideen für den Garten:

- mit einem Ball



-  werfen üben
-  werfen und bevor der Ball aufgefangen wird, klatscht ihr in die Hände (langsam steigern von 1x bis ...x)
-  prellt den Ball; mit rechts, mit links, im Wechsel
-  versucht den Ball in einem bereitgestellten Eimer zu werfen
-  nun kombiniert ihr das Geübte:
 1. werfen und ...x Klatschen
 2. mit rechts 3x prellen
 3. mit links 3x prellen
 4. Ball in den Eimer werfen
-  Ihr könnt auch Jogurtbecher mit etwas Erde füllen (so stehen sie gut) und diese in eine Reihe stellen (**bitte mit den Eltern absprechen**)
-  Nun dribbelst du um die Becher und prellst den Ball. Du kannst bei jedem Versuch den Abstand zwischen den Bechern verkleinern.

-Diese Übung ist natürlich auch für unsere Fußballer oder Fußballerinnen eine Idee mit dem Ball am Fuß.

- ohne Ball

-  Nutzt wieder die Becher und springt über sie.

Verändert den Abstand und verkürzt somit die Pausen zwischen euren Sprüngen.

 Nun könnt ihr die Sprünge verändern.

z.Bsp. öffnen-schließen-öffnen-schließen – immer in eine Becherlücke

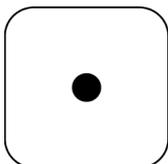
Froschsprünge über die Becher

Schlussprünge über die Becher

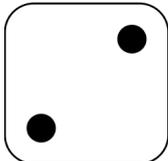
Oder ihr entwickelt einen eigenen Sprung ...

Ideen für Drinnen und Draußen

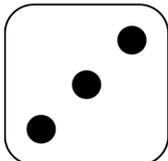
➤ ihr benötigt einen Würfel und eure Eltern oder Geschwister



Mache 10 Hampelmänner



Tippe jede Wand 2x an (im Zimmer oder am Gartenhäuschen)



Mache 10 Hochstrecksprünge



Laufe 5 Runden um einen Stuhl



Mache 5 Liegestütz



Bleibe 10 Sekunden auf einem Bein stehen

➤ Natürlich könnt ihr die einzelnen Aufgaben verändern.

 Sollte euch einmal nichts einfallen und **ihr es mit euren Eltern vorher besprecht**, besteht auch die Möglichkeit das Internet zu nutzen.

 Die Basketballer von ALBA-Berlin stellen jeden Tag eine neue Sportstunde ins Netz und auch weitere Videos sind im Internet verfügbar.

Wir wünschen allen viel Spaß an der Bewegung und am Entwickeln neuer Aufgaben. Wenn euch diese Idee gefallen, lasst es uns wissen und es gibt NEUE.