



Taille kreisen

1. Stelle dich hüftbreit hin.
2. Stemme deine Hände seitlich in die Taille.
3. Kreise deine Hüfte 5-mal im Uhrzeigersinn.
4. Kreise dann deine Hüfte 5-mal gegen den Uhrzeigersinn.

Wechsele
noch 2-mal!



Matte oder Unterlage

Katze – Kuh

1. Gehe in die Bankstellung, dein Rücken ist gerade dabei.
2. Mache nun deinen Rücken ganz rund wie ein Katzenbuckel. Ziehe dabei den Kopf ganz nah an das Kinn.
3. Danach hebst du den Kopf wieder nach oben und dein Rücken wird wieder ganz gerade wie bei einer Kuh.
4. Mache das 10-mal ganz langsam.



Fingertippeln

1. Stelle dich hüftbreit hin.
2. Beuge dich nach vorne und berühre mit den Fingern deine Unterschenkel an der Außenseite.
3. Nun tippelst du mit deinen Fingern an deinen Beinen und deinem Oberkörper hinauf.
4. Dann tippelst du an der Vorderseite deines Oberkörpers und der Innenseite deiner Beine wieder nach unten.
5. Mache die Übung 5-mal!

Wie weit kannst
du mit den Fingern
nach unten tippeln?



Armkreisen

1. Stelle oder setze dich gerade hin.
2. Strecke deine Arme nach oben.
3. Kreise deine Arme langsam von vorne nach hinten.
4. Wechsele nach einigen Wiederholungen die Richtung



Schaffst du es
auch, die Arme
gegengleich kreisen
zu lassen?



Ball

Ballhüpfen

1. Hüpfе mit einem Ball zwischen den Beinen so lange du kannst.
2. Kannst du weit hüpfen, ohne den Ball zu verlieren?

Schaffst du es 100-mal ohne Pause zu hüpfen?



Springseil

Seilspringen

1. Springe eine Minute lang Seil, ohne eine Pause zu machen.
2. Springe so viele Sprünge wie möglich ohne Zwischenhüpfer zu machen. Zähle dabei deine Sprünge.

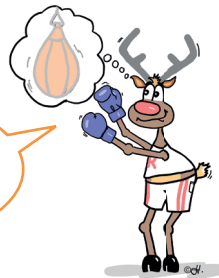
Schaffst du auch 100-mal ohne Pause und Zwischenhüpfer?



Luftboxen

1. Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden und gehe ganz leicht in die Knie.
2. Stelle dir vor, über dir hängt eine Boxbirne.
3. Nun boxt du mit beiden Fäusten abwechselnd so schnell es geht schräg nach oben in die Luft.

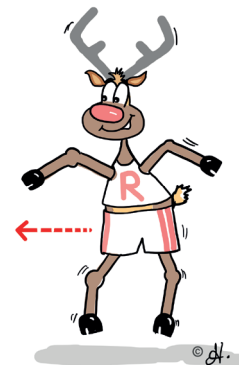
Wie lange schaffst du es?



Schulhof oder Flur

Seitgalopp

1. Suche dir einen Start- und einen Zielpunkt.
2. Lege diese Strecke im Seitgalopp zurück.
3. Auf dem Rückweg zeigt die andere Schulter nach vorne.





Matte oder Unterlage

Seestern

1. Lege dich auf den Bauch.
2. Strecke deine Arme nach vorne.
3. Hebe deine Arme und deinen Oberkörper etwas an und zähle bis drei.
4. Senke dann die Arme und den Oberkörper wieder ab.



Doppelter Krebsgang

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch Rücken an Rücken.
3. Geht nun so weit in die Knie und lehnt euch aneinander, dass ihr beide so wie auf einem Stuhl sitzt.
4. Versucht nun, seitwärts wie ein Krebs zu gehen.



Wegdrücken

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch gegenüber in Schrittstellung auf und legt eure Handflächen gegeneinander.
3. Versucht nun, euch gegenseitig wegzuschieben und wegzudrücken, so dass der andere einen Schritt zur Seite oder nach hinten machen muss.



Stuhl oder Treppenstufe

Radfahren

1. Setze dich seitlich auf einen Stuhl.
2. Lehne dich leicht zurück.
3. Halte dich mit den Händen an der Stuhlfläche fest.
4. Nun fahre mit den Beinen Rad.
5. Fahre vorwärts. Fahre nach einiger Zeit rückwärts.





Zehenspitzendribbeln

1. Stelle dich auf deine Zehenspitzen und gehe dabei etwas in die Knie.
2. Hebe die Hände mit angewinkelten Armen neben die Schultern.
3. Laufe so schnell es geht auf der Stelle. Bleibe immer auf den Zehenspitzen.

So üben
Fußballer
das schnelle
Dribbeln!



Wetthüpfen

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Sucht euch einen Start- und einen Zielpunkt.
3. Hüpf so schnell es geht die Strecke mit geschlossenen Füßen.

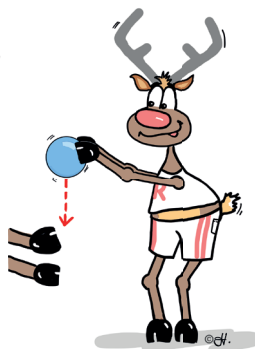


Hüpft die
Strecke auch
auf einem Bein!

Ball oder anderer kleiner Gegenstand

Reaktionsball

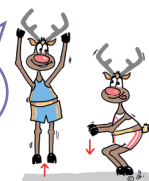
1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch so gegenüber auf, dass ihr die Hände übereinander halten könnt.
3. Ein Kind hält einen Ball in den Händen auf Schulterhöhe. Wenn es ihn fallen lässt, muss das andere ihn auffangen, bevor er den Boden berührt.



Dampfmaschine „Bumm-Tscha“

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch gegenüber auf und sprecht gemeinsam zunächst im langsamen Tempo „Bumm Tscha“.
3. Auf das Kommando „Bumm“ geht ein Kind von euch in die Hocke, das andere macht einen Strecksprung.
4. Auf das Kommando „Tscha“ wechselt ihr.
5. Steigert die Geschwindigkeit.

Wie schnell kann die
Dampfmaschine arbeiten,
ohne dass sie aus dem Takt
kommt?





Zehenspitzenstand

1. Stelle dich auf deine Zehenspitzen.
2. Zähle langsam bis 10 ohne umzukippen.
3. Schließe deine Augen und versuche es noch einmal.

Versuche es jetzt länger. Kannst du dich dabei auch drehen?



Aufstehen

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Setzt euch Rücken an Rücken und hakt eure Arme ein.
3. Versucht gleichzeitig aufzustehen, ohne die Arme zu lösen.



Überkreuz

1. Stelle dich gerade hin.
2. Führe nun das linke Knie mit dem rechten Ellenbogen zusammen.
3. Wechsele: rechtes Knie mit linkem Ellenbogen.
4. Wiederhole das zu jeder Seite 20-mal.

Kannst du dabei hüpfen?

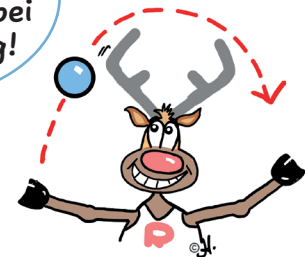


kleiner Ball oder Reissäckchen

Von rechts nach links

1. Nimm einen kleinen Ball oder einen Reissack in die eine Hand.
2. Wirf ihn in einem Bogen über den Kopf und fang ihn mit der anderen Hand.
3. Wirf hin und her.

Wirf nicht zu hoch und lasse deine Arme dabei möglichst lang!

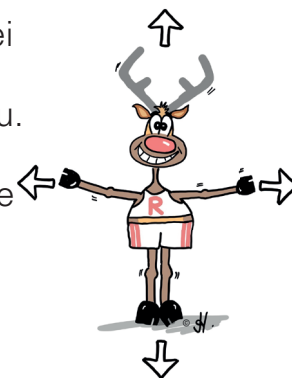




Selbstregulation

Das verwirrte Re(n)tier

1. Ein Kind von euch ist Rudi, das verwirrte Ren(n)tier und steht vorne.
2. Alle anderen Kinder stellen sich versetzt auf und schauen nach vorne.
3. Wenn Rudi die Arme hebt, heben auch alle anderen auch die Arme nach oben und sagen laut einmal „oben“
4. Streckt Rudi die Arme nach unten, strecken alle anderen Kinder die Arme auch nach unten und sagen einmal laut „unten“
5. So geht es auch mit „rechts“ und „links“. Rudi zeigt dabei die Richtungen immer spiegelverkehrt an.
6. Spielt einige Male die Richtungen durch und spricht dazu.
7. Jetzt geht es immer in die entgegengesetzte Richtung: Immer wenn Rudi die Arme nach oben streckt, strecken alle anderen die Arme nach unten und sagen „unten“
8. Wenn Rudi die Arme nach unten streckt, strecken alle anderen die Arme nach oben und sagen „oben“
9. Macht das einige Runden, dann wechselt ihr die Rollen.

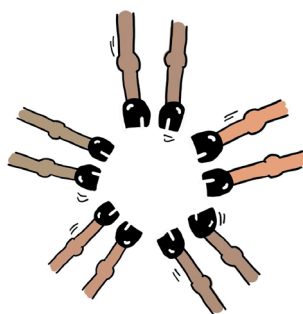


Gemeinschaft

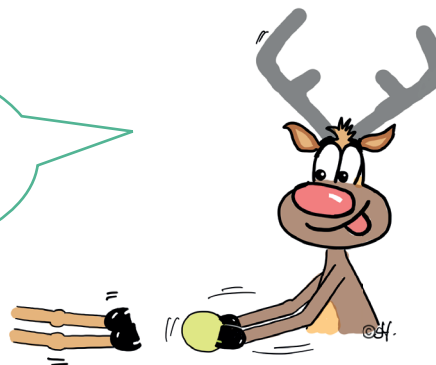
Heiße Kartoffel

2 Bälle oder Schaumstoffwürfel

1. Alle Kinder stehen im Kreis.
2. An zwei gegenüberliegenden Punkten startet je eine „Kartoffel“ und wird reihum im Kreis weitergegeben.
3. Ziel ist es, dass eine „Kartoffel“ die andere überholt. Fällt eine herunter, wird sie aufgehoben und weitergereicht.
4. Klatscht die Lehrkraft 2-mal in die Hände, wird die Richtung gewechselt.



Kann eine „Kartoffel“
die andere überholen?

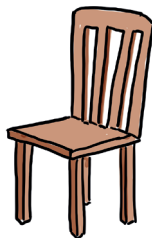




Yoga-Übung

Der Stuhl

1. Die Füße stehen hüftbreit und parallel zueinander. Die Arme hängen entspannt neben dem Körper.
2. Nun beuge die Knie und schiebe deinen Po langsam nach hinten, als ob du dich auf einen Stuhl setzt. Der Rücken bleibt lang. Die Arme werden lang nach oben gestreckt, dabei zeigen die Handflächen nach innen.
3. Halte die Position 20 bis 30 Sekunden.
4. Strecke die Beine wieder, richte den Oberkörper auf. Senke dabei die Arme.
5. Gehe in den Zehenspitzenstand und senke die Füße dann wieder ab.
6. Wiederhole das 10-mal.



Stelle dir vor, du sitzt auf einem Stuhl. Mache ganz langsame Bewegungen!



Kleines Spiel

Feuerwerk

1. Alle Kinder stehen im Kreis.
2. Eine Person, der Pyrotechniker, steht in der Mitte.
3. Alle im Kreis gehen in die Hocke, bereit zum Streck sprung.
4. Der Pyrotechniker zeigt in beliebiger Reihenfolge auf einzelne Kinder. Diese sind die Feuerwerkskörper, die dann hochspringen, die Arme dabei nach oben nehmen und ein Feuerwerk-Geräusch machen.
5. Der Pyrotechniker beginnt langsam und wird nach und nach schneller.
6. Wechselt nach ein paar Runden den Pyrotechniker aus.

Der Pyrotechniker kann auch mit beiden Händen gleichzeitig auf zwei „Feuerwerkskörper“ zeigen.

