

# Bewegungskalender



				1	2	3
<b>Viel Spaß mit unserem Bewegungskalender!</b>	<b>In den kleinen Kästchen kannst du abhaken, welche Übung du schon geschafft hast.</b>			Springe eine Minute wie ein Hampelmann. Wie viele Sprünge schaffst du? <input type="checkbox"/>	Laufe auf den Händen und Füßen 10x unter dem Tisch durch und um den Tisch herum. <input type="checkbox"/>	Wie oft kannst du einen Ball hochwerfen und wieder fangen, ohne dass er auf den Boden fällt? <input type="checkbox"/>
4	5	6	7	8	9	10
Mach gemeinsam mit einem Elternteil Streck-sprünge. Wie viele schafft ihr alle zusammen? <input type="checkbox"/>	Lege dir ein Buch auf den Kopf und laufe vorwärts. Versuche das Buch zu balancieren; zähle bis 30. <input type="checkbox"/>	Wie oft kannst du in 5 Minuten die Rutsche herunterrutschen? <input type="checkbox"/>	Fahre mind. 30 Minuten Fahrrad, Roller oder Inline-Skates. <input type="checkbox"/>	Überlege dir einen Tanz mit Musik und tanze ihn deinen Eltern vor. <input type="checkbox"/>	Kegele mit einem Ball leere Wasserflaschen um. Wie viele triffst du? <input type="checkbox"/>	Klettere von einem Stuhl zum anderen ohne den Boden zu berühren. <input type="checkbox"/>
11	12	13	14	15	16	17
Springe auf einem Bein. Wie viele Sprünge schaffst du ohne Pause? <input type="checkbox"/>	Übe Purzelbäume. Schaffst du 10 Stück? <input type="checkbox"/>	Spiele Fußball (drinnen mit einem Luftballon). Wie viele Tore kannst du schießen? <input type="checkbox"/>	Fahre mit deinem Fahrrad Slalom um Hindernisse auf deinem Weg. <input type="checkbox"/>	Springe 15 Minuten Seil (oder Gummitwist). Vorwärts, rückwärts, auf einem Bein, über Kreuz,... <input type="checkbox"/>	Balanciere ein Stofftier auf dem Kopf, Rücken und den Schultern über 3 Hindernisse. <input type="checkbox"/>	Bewege dich wie ein Tier. Wie viele fallen dir ein? (z.B. Ente, Spinne, Frosch...) <input type="checkbox"/>
18	19	20	21	22	23	24
Balanciere vorwärts, rückwärts und auf allen vieren auf einer kleinen Mauer. <input type="checkbox"/>	Prelle einen Ball auf den Boden. Wie oft schaffst du es hintereinander? <input type="checkbox"/>	Bewege dich 30 min im Freien (z.B. auf dem Spielplatz). <input type="checkbox"/>	Mache gemeinsam mit deinen Eltern Kniebeugen. Wie viele schafft ihr? <input type="checkbox"/>	Jogge solange in Minuten, wie du alt bist. Versuche es ohne Pause. <input type="checkbox"/>	Wirf mit einem Tischtennisball in leere Trinkbecher. Wie oft triffst du? <input type="checkbox"/>	Laufe 3 Minuten Slalom um aufgestellte Wasserflaschen. <input type="checkbox"/>
25	26	27	28	29	30	31
Lege dich auf den Rücken und „fahre“ mit den Beinen Fahrrad. <input type="checkbox"/>	Male mit Kreide Hüpf-kästchen auf den Weg/Hof und springe darin. <input type="checkbox"/>	Lehne dich an die Wand, gehe in die Hocke und zähle langsam 30 Sekunden. <input type="checkbox"/>	Versuche Gegenstände barfuß mit den Füßen zu greifen (z.B. Tücher, Stifte, Korken) <input type="checkbox"/>	Springe 20 x seitlich durch ein Zimmer oder den Garten/Hof. <input type="checkbox"/>	Baue aus einem Bücherstapel Hinder-nisse und springe darüber. Wie hoch springst du? <input type="checkbox"/>	Denke dir ein Sportprogramm für deine Eltern aus. Macht es gemeinsam. <input type="checkbox"/>