

Bewegungskalender



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

