

Macht mit - macht's nach: Bewegungskarten

<p>1A Hampelmann</p> <p>Die Füße springen auseinander und wieder zusammen. Zugleich über dem Kopf in die Hände klatschen.</p>	<p>1B Armkreisen</p> <p>Die Arme seitlich am Körper nach vorn oder nach hinten kreisen.</p>	<p>1C Drehen auf der Bank</p> <p>Auf der breiten Seite einer Bank oder einer Linie um die eigene Achse drehen.</p>	<p>1D Balancieren rückwärts</p> <p>Auf einer umgedrehten Turnbank oder einem Balken rückwärts balancieren.</p>
<p>2A Ballrutsche</p> <p>Einen Ball mit den Händen bis zu den Fußspitzen rollen. Dann die Beine vom Boden abheben und den Ball in den Schoß rollen lassen.</p>	<p>2B Balancieren vorwärts</p> <p>Auf einem am Boden liegenden Seil vorwärts balancieren.</p>	<p>2C Ball-Wand-Fangen</p> <p>Ball an die Wand werfen und wieder fangen (Füße-Wand-Abstand ca. 1m; Ball muss knapp über Kopfhöhe die Wand treffen, dann lässt er sich gut fangen)</p>	<p>2D Ball hoch werfen</p> <p>Ball mit zwei Händen hochwerfen und wieder fangen (anfangs nur knapp über Kopfhöhe werfen)</p>

<p>3A Wunschkarte</p>  <p>Du darfst dir eine Bewegungsaufgabe wünschen!</p>	<p>3B Blütenblatt</p>  <p>Wie "FüÙe kitzeln": Die Sonne geht auf und die Blütenblätter entfalten sich. Nun kommt eine Biene. Will die vom Nektar naschen? Schnell, schließt die Blüte! (Finger an Fußspitzen.) Die Biene ist vorbei geflogen (Blüte öffnen). Da kommt ein Hund, will der etwa an die Blüte pieseln? ...</p>	<p>3C FüÙe kitzeln</p>  <p>Alle Kinder sitzen mit gestreckten Beinen im Kreis und versuchen mit den Fingern die eigenen Fußspitzen und -sohlen zu kitzeln.</p>	<p>3D Storch</p>  <p>Wie ein Storch auf einem Bein stehen. Können ihr dazu mit dem Schnabel klappern? (In die Hände klatschen.)</p>
<p>4A Fahrstuhl</p>  <p>In die tiefe Hocke gehen (Keller), von da in die erste Etage fahren (da wohnt Oma), von da bis in die dritte Etage (Dachterrasse) und wieder in den Keller.</p>	<p>4B Flieger</p>  <p>Auf den Bauch legen und Beine sowie Arme vom Boden abheben. Wie ein Segelflieger wieder landen.</p>	<p>4C Hin- und Her-Springen</p>  <p>An einem Sprungseil o.ä. entlang (vorwärts oder rückwärts) hin- und herspringen</p>	<p>4D Weitspringen</p>  <p>Aus dem Stand mit zwei FüÙen so weit wie möglich nach vorn springen, ohne beim Landen umzufallen.</p>

Macht mit - macht's nach: Bewegungskarten

<p> 5A Bären-Po</p>  <p>Könnt ihr euren Bauch nach vorn strecken, wie ein Bär der zu viel Honig gegessen hat? Und nun den Po nach hinten strecken? Könnt ihr mit eurem Po hin und her wackeln?</p>	<p> 5B Purzelbaum</p>  <p>Kopf auf den Boden legen, Hände auf Nasenhöhe daneben. Po nach oben strecken und nun mit den Füßen versuchen bis zur Nasenspitze zu laufen, ohne mit Kopf und Händen nach vorn auszuweichen!</p>	<p> 5C Radfahren auf dem Po</p>  <p>Auf den Po setzen, mit den Händen nach hinten abstützen und in der Luft radfahren (Minis: Wie ein Baby mit den Füßen strampeln!)</p>	<p> 5D Scheibenwischer</p>  <p>Auf Po sitzend die Fußzehen mit den Händen festhalten und die lang gestreckten Beine (wie beim Hampelmann) öffnen und schließen</p>
<p> 6A Schmetterling</p>  <p>Auf Po sitzend die Fußsohlen aneinander legen und mit Händen festhalten. Knie und Beine wie Schmetterlingsflügel nach oben und unten flattern lassen.</p>	<p> 6B Hocksprung</p>  <p>Mit Händen und Füßen eine Brücke bauen. Mit den Füßen nach hinten und wieder nach vorn Richtung Hände springen</p>	<p> 6C Mausefalle</p>  <p>Eine Mausefalle (Vierfüßlerstand) bauen. Kinder krabbeln flink wie Mäuse durch die Mausefalle. Manchmal schnappt die Mausefalle zu (auf die Knie gehen während eine Hand unter den Bauch der Maus greift und vorsichtig festhält)</p>	<p> 6D Ball-Wand-Boden</p>  <p>Ball an die Wand werfen und vor dem Fangen auf dem Boden aufkommen lassen (ca. 1.5m Wand-Fuß-Abstand; Ball knapp über Kopfhöhe an Wand auftreffen lassen).</p>

Macht mit - macht's nach: Bewegungskarten

<p>7A Wunschkarte</p> <p>Du darfst dir eine Bewegungsaufgabe wünschen!</p>	<p>7B Fliegende Tomaten</p> <p>Ein Kind fängt andere Kinder mit einem roten Wollknäuel. Vorm Weiterspielen müssen die angetippten Kinder in die Waschmaschine (Purzelbaum)</p>	<p>7C Snowboarder</p> <p>Wie ein Snowboarder kurz vor dem Sprung in die Hocke gehen und mit den Armen Schwung holen. Beidbeinig nach oben springen und wieder auf beiden Füßen landen</p>	<p>7D Überspringen</p> <p>Kirschkernsäckchen o.ä. überspringen, erst beidbeinig, dann einbeinig</p>
<p>8A Groß und Klein</p> <p>Mach dich riesengroß! Mach dich klitzeklein und kriech ins Mauselloch hinein.</p>	<p>8B Hüpfkästchen</p> <p>Hüpfkästchen mit Kreide aufmalen oder mit Teppichfliesen legen und dann Durchspringen</p>	<p>8C Adler-Flug</p> <p>Laufend oder rennend die Arme wie ein Adler schwingen</p>	<p>8D Rolle rückwärts</p> <p>Mit dem Rücken auf Matte legen. Die Beine über den Kopf bringen. Kindersportleiter*in hebt mit Händen die Hüfte des Kindes leicht mit an und führt die Rollbewegung bis Kind wieder auf den Füßen steht</p>