

Zeit zum Spielen

Hast du Rückenschmerzen vom langen Sitzen am Schreibtisch? Gerade jetzt ist Bewegung wichtig. Schon ein paar Übungen pro Tag halten dich fit und gesund.

Idee: Gaby Prochazka



- Am Ort laufen
- Bequem hinlegen und rasten
- Sit-ups (sprich: sitt-apps)
- Froschhüpfer
- Armkreisen (rückwärts)
- Normaler Sprung



- Kniebeugen
- Fingertipps
- Planks (10 Sekunden)
- Hampelmann
- Finger-Klavierkonzert
- Kopfnicken (auf und ab)

- Armkreisen (gegengleich)
- Kopf neigen (links und rechts)
- Fest in die Hände klatschen
- Armkreisen (vorwärts)
- Strecksprung
- Kicks (seitwärts)



Spielregeln

- Würfle je einmal mit dem Zahlenwürfel und mit dem Farbwürfel.
- Suche dir auf dem Raster die entsprechende Übung.
- Würfle mit dem Zahlenwürfel noch einmal. Such dir aus, ob das Ergebnis die Anzahl der Wiederholungen oder die Dauer (wähle Sekunden oder Minuten) dieser Übung sein soll.
- Wie viele Übungen du erwürfelst, bleibt deiner Fitness, deiner Laune oder deiner vorhandenen Zeit überlassen!
- Motiviere auch deine Geschwister oder Eltern zum Mitspielen.

Material

1 Würfel mit Zahlen von 1 bis 6

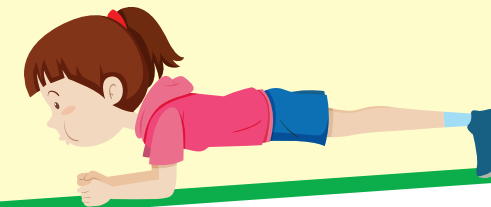
1 Würfel mit Farben
(Du kannst auch einen Würfel selbst bemalen!)

Platzbedarf ca. 2 x 2 m

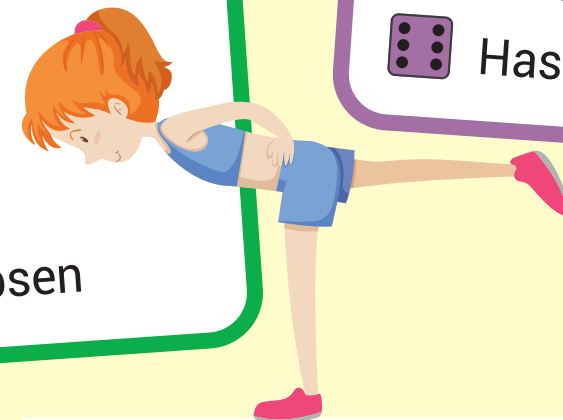
- Beinrückseite dehnen
- Hockstand-Liegestütz-Sprung
- Einbeinstand rechtes Bein
- Rolle rückwärts
- Körper klatschen (davor, dahinter)
- Liegestütz – Grätschliegestütz



WITZ
Wieso lügen Skelette nie?
Weil sie so leicht zu durchschauen sind.



- Einstandbein (linkes Bein)
- Boxen mit Armen
- Kerzenstand
- Kicks
- Liegestütz
- Finger schnipsen



- Wechselsprung
- Rolle vorwärts
- Sprung mit Drehung
- Grätschsitz – Streck Sitz
- Diagonaltanz
- Hasenhüpfer



ADOBE STOCK

ANGEBOT FÜR KINDERBETREUUNG

Schulen beziehungsweise Betreuungseinrichtungen können die Kleine Kinderzeitung für sechs Wochen bestellen. Ihre Bestellungen schicken Sie bitte an:
kinderzeitung@kleinezeitung.at

WAS PASSIERT IN DER WELT?

Das erklären wir Kindern von 6 bis 12, die mehr verstehen wollen.



JETZT bis zu sechs Wochen kostenlos zu Hause und in der Schule lesen!

JETZT NEU!
2 zusätzliche Nachrichtenseiten täglich in der Kleinen Zeitung und online für Ihr Kind.



BESTELLMÖGLICHKEITEN:

Für zu Hause: kleinezeitung.at/gratislesen Für die Schule: kinderzeitung@kleinezeitung.at

