



Stuhl

Dehnung Rücken



1. Setze dich auf einen Stuhl.
2. Beuge den Oberkörper entspannt nach vorne und schaue durch die Beine.
3. Verstärke die Dehnung durch Zug der Hände an den Fersen.

Wo spürst du die Dehnung?



Stuhl

Pendeluhr



1. Stelle dich hinter einen Stuhl und halte dich an der Lehne fest.
2. Jetzt bewegst du ein Bein seitlich vom Körper weg, ohne dabei den Oberkörper zur Seite zu neigen.
3. Beim Zurückschwingen des Beines überkreuzt du das Standbein.
4. Schwinge das Bein noch einmal zur Seite und zurück.
5. Wechsele das Bein.



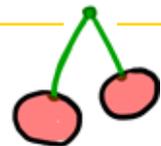
Unterlage/Matte

Staubsauger

1. Gehe in den Vierfüßlerstand.
2. Schiebe deinen Po nach hinten Richtung Ferse. Deine Arme sind nun gestreckt.
3. Jetzt bewegst du dich wie ein Staubsauger mit der Nase knapp über dem Boden nach vorne.
4. Dann streckst du die Arme, bis du wieder im Vierfüßlerstand angekommen bist.



Kirschenpflücken



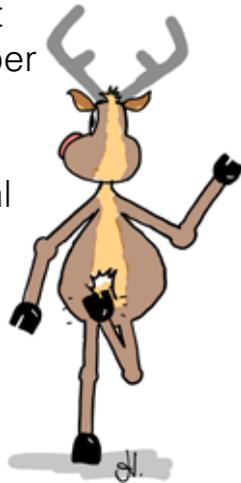
1. Die Kirschen hängen weit oben. Stelle dich gerade hin, recke und strecke dich.
2. Greife abwechselnd mit den Händen so hoch es geht.





Anfersen

1. Ziehe die Unterschenkel beim Laufen abwechselnd zum Po.
2. Achte darauf, dass deine Hüfte gestreckt ist und dein Oberkörper nicht zu sehr in Vorlage gerät.
3. Versuche 15-mal hintereinander deinen Po mit den Fersen zu berühren.



Hüpfen

Hüpfe, solange du kannst, auf der Stelle auf einem Bein.



Durch den Sumpf

Laufe auf der Stelle, hebe dabei die Knie so hoch es geht.



Schaffst du es 50-mal?

Bodenfliese oder Linien

Plattenspringen

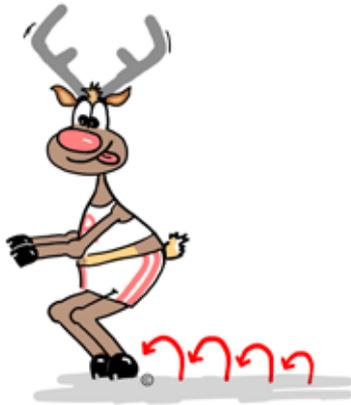
1. Suche dir eine Bodenfliese oder Platte aus.
2. Springe 20-mal von einer Seite zur anderen.





Känguru

1. Stelle dir vor, du bist ein Känguru.
2. Hüpfе die nächsten 5 Minuten, anstatt zu gehen.



Stuhl

Hochstützen



1. Setze dich auf einen Stuhl, dein Oberkörper ist aufgerichtet.
2. Die Hände legst du neben dir auf der Sitzfläche ab und versuchst, dich mit den Armen nach oben zu stützen.
3. Danach lässt du dich langsam wieder absinken.

Wie lange schaffst du es, zu „schweben“?



Wand

Wandsitz

1. Suche dir eine Wand.
2. Lehne dich mit dem Rücken an.
3. Beuge die Beine, als ob du dich auf einen Stuhl setzen möchtest.
4. Zähle dabei langsam bis 60.

Schaffst du es auch länger?



Unterlage/Matte

„Kraulschwimmen“

1. Lege dich auf den Bauch.
2. Hebe deine Arme gestreckt nach vorne abwechselnd an.
3. Gleichzeitig bewegst du die Beine schnell von oben nach unten wie

beim „Kraulschwimmen“.
Wie lange schaffst du es? Kannst du auch ganz langsam schwimmen?





Skippings

1. Versuche, deine Knie abwechselnd und so schnell wie möglich vor dem Körper nach oben zu ziehen.
2. Nimm die Arme aktiv mit.



Schulhof bei Sonnenschein

Schattenfangen



1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Nun werden ein Fänger und ein Läufer bestimmt.
3. Der Läufer rennt davon und der Fänger muss versuchen, auf dessen Schatten zu treten.
4. Gelingt ihm das, werden die Rollen getauscht und der Fänger wird zum Läufer.



Raketensprung

1. Gehe in die Hocke.
2. Dein Partner zählt einen Countdown von 3 rückwärts und klatscht danach in die Hände: „3 – 2 – 1 – Klatsch“.
3. Beim Klatschen springst du so schnell und hoch du kannst.
4. Strecke dabei die Arme nach oben.
5. Springe 10-mal.



Tuch

Schnelle Reaktion

1. Halte ein Tuch mit ausgestreckten Armen vor dich.
2. Lasse das Tuch fallen und fange es auf, bevor es den Boden berührt.

Kannst du es auch fangen, wenn ein anderes Kind es fallen lässt?





Bärentanz

1. Gehe auf die Zehenspitzen und drehe dich 5-mal um deine eigene Achse.
2. Wechsele danach die Richtung.



Rhythmus klatschen

1. Klatsche einen einfachen Rhythmus.
2. Deine Freunde versuchen, ihn nachzuklatschen.



Bodenlinie

Wechselsprünge

1. Suche dir eine Linie auf dem Boden.
2. Übe Wechselsprünge.
3. Lande dabei immer mit beiden Beinen gleichzeitig abwechselnd vor und hinter der Linie.



Standwaage

Stelle dich auf ein Bein. Hebe das andere Bein gestreckt nach hinten an. Strecke die Arme zur Seite oder nach vorne.

Wie lange schaffst du es?
Wechsele das Bein.





Entspannung

Baum im Wind

Du stehst aufrecht mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Die Arme sind fest an den Körperseiten angelegt, die Handflächen liegen an der Außenseite der Oberschenkel. Wenn du möchtest, darfst du die Augen schließen.

Dein Körper schwankt jetzt wie ein Baumstamm im Wind langsam von vorne nach hinten, ohne in der Hüfte abzuknicken. Niemand spricht und du bleibst ganz gerade. Nach 1 bis 2 Minuten ist die Übung beendet und du lockerst deinen Körper.



Gemeinschaft

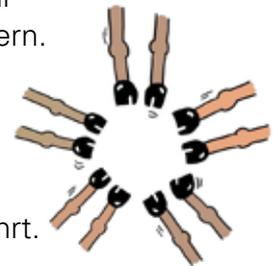
La Ola (Rudi schwingt die Hufe)

Stelle dich mit den anderen Kindern im Kreis auf. Die Hände werden nach unten vor den Körper gehalten. Nun werden reihum die Hände über den Kopf gehoben und wieder abgesenkt, so dass die bekannte „La Ola“ entsteht.

Achte gut darauf, wann du an der Reihe bist.

Euer Tempo könnt ihr nach und nach steigern.

Variante: Die Welle wird mit den Füßen (stampfen, Füße anheben) durchgeführt.



Yoga-Übung

Der Baum

Du stehst aufrecht mit geschlossenen Beinen fest auf dem Boden. Die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Du winkelst das rechte Bein an und legst die Fußsohle in Kniehöhe an das linke Bein. Die Hände führst du über dem Kopf zusammen.

Halte die Position für 30 bis 60 Sekunden, dann wechselst du die Seite.

Die Übung wird 3-mal wiederholt. Wenn es dir noch zu schwierig ist, stellst du den rechten Fuß einfach auf den linken Fuß und legst die Hände vor der Brust aneinander. Wer möchte, darf die Augen schließen.



Selbstregulation

„1 – 2 – Rudi“

Du stehst einem anderen Kind mit ungefähr 2 Meter Abstand gegenüber. Ihr zählt nun von 1 bis 3 und wechselt euch beim Sprechen ab (Kind A: „1“, Kind B: „2“, Kind A: „3“, Kind B: „1“ ...). Übt das mehrmals.

Danach ersetzt ihr die Zahlen nach und nach durch Bewegungen. Die Zahl wird dann nicht mehr gesprochen.

Runde 1: Die „1“ wird durch einmaliges Händeklatschen ersetzt.

Runde 2: Die „2“ wird durch eine Kniebeuge ersetzt.

Runde 3: Die „3“ wird durch das Wort „Rudi“ ersetzt.

