

Lesen und bewegen

- Lies die Bewegungsaufträge. Verstehst du sie? Frage sonst bei jemandem nach.
- Schneide die Aufträge aus und lege sie in ein Kuvert.
- Ziehe ein Zettel, lies ihn laut und mache die Bewegungen.
- Vielleicht kannst du die Bewegungen mit jemandem zusammen machen.
- Vielleicht macht die ganze Familie mit! Das macht Spass!
- Du kannst die Bewegungen auch im Freien machen.

Hüpfe zwei Minuten lang auf verschiedene Arten. Bleibe an Ort.	Ziehe die Schultern 10-mal an und lasse sie entspannt fallen.
Hüpfe 10-mal möglichst hoch in die Luft.	Hüpfe 15-mal wie ein Hampelmann.
Renne eine Minute lang so schnell wie du kannst.	Hüpfe 14-mal wie ein Frosch. Streck dich dabei in der Luft und berühre beim Zusammenkauern immer den Boden.
Hüpfe 20-mal auf dem linken Bein.	Balle deine Finger zu Fäusten und streck sie dann ganz schnell wieder aus. Mache diese Übung 20-mal.

<p>Stehe gerade und drehe den Kopf langsam 8-mal nach links und 9-mal nach rechts.</p>	<p>Mache einen Purzelbaum. Achte auf eine weiche Unterlage.</p>
<p>Liege auf dem Rücken. Streck die Beine in die Luft und stütze mit den Händen die Hüfte. Strample nun 20-mal wie ein Fahrradsportler.</p>	<p>Stelle die Beine eng zusammen und berühre bei gestreckten Beinen 10-mal den Boden mit den Händen.</p>
<p>Hüpfe 18-mal auf dem rechten Bein.</p>	<p>Lege dich auf den Rücken, ziehe deine Knie an, halte sie mit den Armen fest und schauke nun 15-mal hin und her.</p>
<p>Kreise mit beiden Armen gleichzeitig 15-mal nach vorn und 17-mal nach hinten.</p>	<p>Hüpfe auf beiden Beinen und boxe dazu 40-mal in die Luft.</p>
<p>Steh gerade und hebe einen Fuss leicht an. Kreise nun mit dem Fuss ruhig in der Luft. Mach die Übung mit jedem Fuss 17-mal.</p>	<p>Greife mit dem rechten Arm über den Kopf nach dem linken Ohr und dann mit dem linken Arm über den Kopf nach dem rechten Ohr.</p>
<p>Berühre in der Luft auf Bauchhöhe mit dem rechten Ellenbogen dein linkes Knie und dann mit dem linken Ellenbogen dein rechtes Knie. Mach diese Übung 24-mal.</p>	<p>Sitz auf den Boden und stütze dich auf beiden Seiten mit den Händen ab. Rudere nun 13-mal mit den Beinen in der Luft.</p>