

SPORT und BEWEGUNG

Wenn ihr vom vielen Denken und Sitzen mal ein wenig Erholung braucht, könnt ihr folgende Dinge tun:

3 x 200 Schritte auf der Stelle laufen, dabei die Knie immer ein wenig anziehen
oder
3 x 200 Schritte durch die Wohnung/das Haus laufen

Wer mag, kann in der Wohnung/im Haus auch einen kleinen Parcours aufbauen und vielleicht einen Wettkampf mit Geschwistern austragen (Zeit messen)

- um Stühle herum Slalom laufen
- wie viele Runden könnt ihr um das Sofa herum laufen
- über Getränkeboxen/den Schulranzen oder andere Dinge springen
- aus Papier „Bälle“ formen und sich selber hochwerfen oder mit den Füßen dribbeln
- Stifte/Radiergummis etc. in oder auf ein festgelegtes Ziel werfen (Stuhlsitzfläche, Sofa, leere Kartons.....)

Wenn eine Treppe in der Nähe ist (oder einige Stufen), könnt ihr diese so oft wie möglich

- rauf und runter laufen
- beidbeinig (im Schlusssprung) von Stufe zu Stufe springen
- wer schafft es, eine Stufe zu überspringen?
- auf dem rechten Bein hochspringen, auf dem linken herunter und umgekehrt
- rückwärts hoch- und runterlaufen

und da fallen euch sicher noch jede Menge andere Sachen ein

Wer ein Seilchen hat, springt damit.

10 Situps

10 Kniebeugen

3 x 20 Hampelmannsprünge, dabei die Arme abwechselnd unten vor dem Körper kreuzen und dann nach oben strecken

ICH WÜNSCHE EUCH GANZ VIEL SPASS DABEI:

Ihr wisst ja: Bewegung macht den Kopf frei und fördert das Denken.

