

Bewegungs-Viereck

Kleinkinder-Vorschule

Du brauchst: Würfel, Stift, Bequeme Kleidung



So geht's:

1. Wähle zuerst eine Variante aus, die du spielen möchtest.
2. Lege dir den Bewegungszettel, den Stift und einen Würfel bereit.
3. Dann nimmst du den Würfel und würfelst.
4. Anschließend machst du die Übung, die zur Zahl gehört.
5. Hast du die Übung gemacht, darfst du die Zahl auf dem Zettel streichen.
6. Falls du die Zahl ein zweites Mal würfelst, machst du die Übung nochmal, obwohl du keine Zahl mehr streichen kannst.
NICHT SCHUMMELN!
7. Fertig bist du, wenn alle Zahlen abgestrichen sind.

Variante, wenn ihr zu zweit seid:

Jeder bekommt einen Bewegungszettel. Gewonnen hat der, der zuerst alles abgestrichen hat.

Bewegungsaufgaben Variante 1

Du benötigst zusätzlich: Kuscheltier

1. Rolle dich wie ein Baumstamm auf dem Boden hin und her
2. Stelle dich auf ein Bein, ohne umzufallen. Danach machst du das Gleiche mit dem anderen Bein.
3. Lege dein Kuscheltier auf den Boden und laufe um es herum, gerne auch in die andere Richtung.
4. Lege dein Kuscheltier auf den Boden und steige mit einem großen Schritt darüber. Du darfst es nicht berühren. (das kannst du gerne ein paar Mal machen)
5. Krabbe auf Füßen und Händen durch das Zimmer.
6. Hüpfе auf zwei Beinen durch das Zimmer

Bewegungsaufgaben Variante 2

Du benötigst zusätzlich: Seil

1. Lege das Seil lang auf den Boden. Hüpfе mit geschlossenen Beinen über das Seil.
2. Lege das Seil lang auf den Boden. Stelle dich ans Ende des Seiles bilde einen Tunnel mit den Beinen und laufe bis an das andere Ende (gerne auch wieder zurück).
3. Balanciere über das auf den Boden gelegte Seil.
4. Lege das Seil einmal zusammen. Halte es mit den Händen an den Enden fest und hebe es über den Kopf. Führe das Seil zu den Füßen und steige drüber. Das Gleiche machst du auch wieder zurück.
5. Nehme das zusammengelegte Seil in die eine Hand und drehe den Arm wie eine Windmühle. Das Gleiche machst du mit dem anderen Arm.
6. Laufe so oft du kannst um das auf den Boden gelegte Seil.

Bewegungs-Viereck

5	1	4
1	3	6
2	6	5