

Bewegungs-Viereck

Schüler

Du brauchst: Würfel, Stift, Sportkleidung



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

1. 20 Hampelmänner

2. Stelle dich leicht in die Grätsche. Drehe deine Arme wie Windräder im Kreis. Erst in die eine Richtung, dann in die andere Richtung. Zähle dabei jeweils auf 20
3. Stelle dich leicht in die Grätsche, gehe etwas in die Hocke und springe hoch in die Luft. Wiederhole es 20mal
4. Stelle dich auf ein Bein, halte das andere Bein vorne hoch. Halte es oben, bis du auf 20 gezählt hast. Danach wechsle auf das andere Bein.
5. Gehe in den Vierfüßlerstand, strecke den linken Arm nach vorne und das rechte Bein nach hinten. Halte, bis du auf 20 gezählt hast. Danach wechsle das Bein und den Arm.
6. Jogge auf der Stelle dabei zählst du auf 20

Bewegungsaufgaben Variante 2

Du benötigst zusätzlich: ein Paar Socken (jeden Socken zu einem Knäul stülpen), Wäschekorb

1. Lege die Socken auf den Boden, in einem Abstand von 2 m. Laufe 20mal um die Socken herum.
2. Auf einem Bein stehen, das andere anheben und den Socken unter dem angehobenen Bein durchreichen. Das machst du 20mal und wechselst danach das Bein.
3. Stelle dich in eine große Grätsche. Gebe einen Socken im 8er (einmal um das rechte Bein, einmal um das linke Bein) durch die Beine. Wiederhole dies 20mal.
4. Den Wäschekorb in 2 m Entfernung aufstellen. Jetzt die Socke in den Korb werfen. Dies mit jeder Hand 5mal wiederholen.
5. Auf den Boden setzen, den Socken zwischen die Füße klemmen. Mit Schwung auf den Rücken rollen und den Socken hinter dem Kopf ablegen. 10mal Wiederholen.
6. Den Wäschekorb in 2 m Entfernung aufstellen. Lege dich auf den Bauch und werfe den Socken in den Korb. Dies mit jeder Hand 5mal wiederholen.

Bewegungs-Viereck

5	1	4
1	3	6
2	6	5