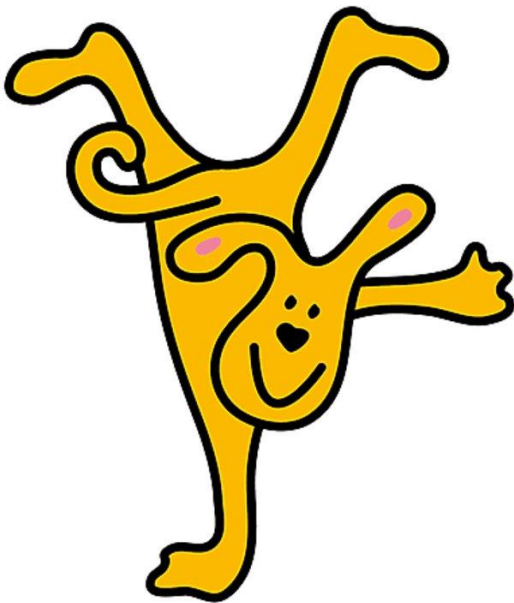


# Bewegungsspaß @Home



©www.ClipProject.info


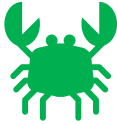



[www.ltvlippstadt.de](http://www.ltvlippstadt.de)





## Klein gegen Groß



Punkte	Wer das Duell gewinnt, erhält einen Punkt.	Punkte
	 <h3>Einbeinstand</h3> <p>Wer von euch kann länger auf einem Bein stehen?</p>	
	<h3>Krabbenlauf</h3> <p>Setzt euch auf den Boden, Beine anwinkeln, Arme neben den Körper, Hände etwas nach außen, Po anheben. Bestimmt eine Laufstrecke und los geht der Krabbenlauf. Wer ist als erster im Ziel?</p>  	
	 <h3>Werfen</h3> <p>Sucht euch einen kleinen Gegenstand aus. z. B. eine Packung Taschentücher, weicher Ball. Gegenstand hochwerfen und wieder auffangen. Wer schafft die meisten Wiederholungen in einer Minute?</p>	
	<h3>Halten</h3> <p>Ihr braucht für jeden Teilnehmer zwei gefüllte Wasserflaschen. Haltet diese mit ausgestreckten Armen auf Brust- oder Schulterhöhe. Wer hält am längsten?</p>  	
	<h3>Vorwärtsrolle</h3> <p>Wer schafft die meisten Vorwärtsrollen?</p> 	



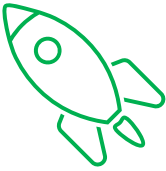
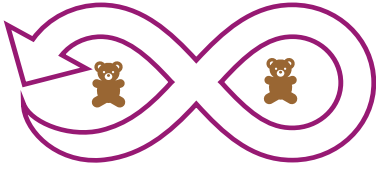
Insgesamt:

Insgesamt:

Der Gewinner heißt: \_\_\_\_\_

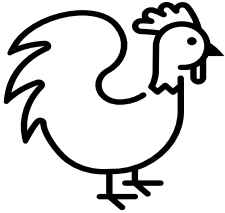
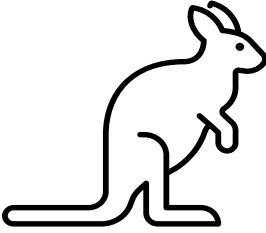

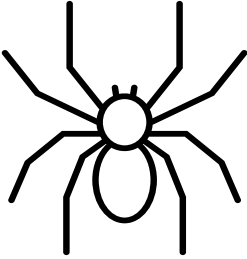
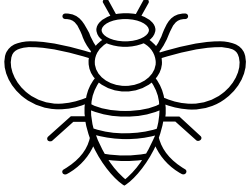
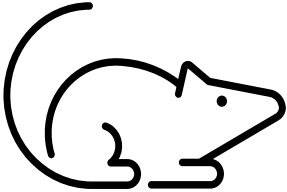

## Der Muntermacher

### 5 Übungen für Dich zum Munter werden!

<p style="text-align: center;"><b>Stuhlnennen</b></p>	<p style="text-align: center;">um einen Stuhl rennen, setzen, wiederholen</p> 	<p style="text-align: center;">10 x</p>
<p style="text-align: center;"><b>Flugzeug</b></p>	 <p style="text-align: center;">vorbeugen, ein Bein nach hinten strecken, Seitenwechsel</p> 	<p style="text-align: center;">bis 10 zählen</p>
<p style="text-align: center;"><b>Hindernishüpfen</b></p>	<p style="text-align: center;">vorwärts und rückwärts</p> 	<p style="text-align: center;">20 x</p>
<p style="text-align: center;"><b>Raketensprung</b></p>	<p style="text-align: center;">aus der Hocke hochspringen</p> 	<p style="text-align: center;">10 x</p>
<p style="text-align: center;"><b>Achterlauf</b></p>	<p style="text-align: center;">eine 8 um 2 Hindernisse laufen</p> 	<p style="text-align: center;">10 x</p>

## Tierischer Bewegungsspaß

<p>Ausmalen, ausschneiden, Karten verdeckt auf den Tisch legen und los geht es. Zieht eine Karte und bewegt euch wie das Tier auf eurer Karte.</p>	<p><b>Flattere</b> wie ein Schmetterling</p> 	<p><b>Stampfe</b> wie ein Elefant</p> 
<p><b>Schwimme</b> wie ein kleiner Fisch</p> 	<p><b>Galoppiere</b> wie ein Pferd</p> 	<p><b>Stehe einbeinig</b> wie ein Flamingo</p> 
<p><b>Hoppel</b> wie ein Häschen</p> 	<p><b>Strecke dich groß</b> wie eine Giraffe</p> 	<p><b>Hüpfe</b> wie ein Frosch</p> 

<p>Stolziere umher wie ein Gockel</p> 	<p>Springe wie ein Känguru</p> 	<p>Watschle wie ein Pinguin</p> 
<p>Jage wie ein Löwe</p> 	<p>Krabble wie eine Spinne</p> 	<p>Flieg von Blüte zu Blüte wie eine Biene</p> 
<p>Husche wie ein Mäuschen</p> 	<p>Rolle dich ein, wie ein Igel</p> 	<p>Wälze dich wie ein kleines Schweinchen</p> 