

Buskinder

(20 Tage)

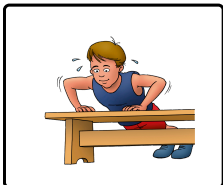
SpoSpiTo!
Bewegungs-Pass



Bewegungsanleitungen zu den Übungen:



Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie.

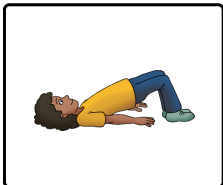


Mache Liegestütze.

Variante: Du kannst dabei auch knien.

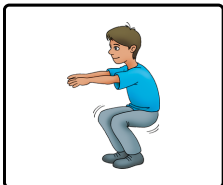


Stell dich aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpf in den Grätschstand und klatsch gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.

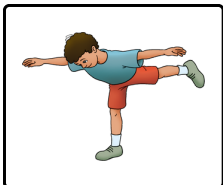


Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle deine Füße angewinkelt an. Beweg nun deine Hüfte auf und ab.

Variante: Lass während der Auf- und Abbewegung einen Ball um deine Hüfte kreisen.



Stell dich etwa hüftbreit auf. Deine Füße sind leicht nach außen gedreht. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Bring deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.



Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein langsam nach hinten vom Boden ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme sind zur Seite ausgestreckt, damit du dein Gleichgewicht besser halten kannst. Kehre nach 5 Sekunden in die Ausgangsposition zurück.

Bewegungsanleitungen zu den Übungen:



Laufe mit starkem Armeinsatz auf der Stelle.

Variante 1: Hebe dabei die Oberschenkel bis zur Waagrechten an.

Variante 2: Ziehe dabei die Fersen an, bis sie den Po berühren.



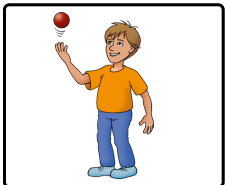
Steh 10 Sekunden auf deinem rechten oder linken Bein.

Variante 1: Schließ dabei deine Augen.

Variante 2: Schließ dabei deine Augen und zeichne (schreibe) mit deinem rechten oder linken Arm vor dem Körper einen Kreis (eine 8).



Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und hebe deine Beine angewinkelt in die Luft. Lasse einen Ball im 8-er um die Oberschenkel kreisen, während du deine Beine leicht nach vorne und hinten bewegst.



Wirf einen Ball mit deiner rechten oder linken Hand hoch und fange ihn wieder auf.

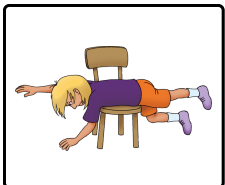
Variante 1: Klatsche währenddessen 1x oder mehrmals in die Hände.

Variante 2: Berühre währenddessen den Boden mit einer oder beiden Händen.



Hüpf auf einem Bein im Zimmer herum, ohne etwas zu berühren. Hüpf auch auf dem anderen Bein.

Variante: Hüpf um aufgestellte Gegenstände (z.B. Kissen, etc.).



Leg dich in Bauchlage auf einen Stuhl. Die Blickrichtung ist immer zum Boden! Hebe abwechselnd den linken bzw. rechten Arm vom Boden ab.

Variante 1: Hebe abwechselnd das linke bzw. rechte Bein vom Boden ab.

Variante 2: Hebe gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein vom Boden ab bzw. den rechten Arm und das linke Bein.



Übung

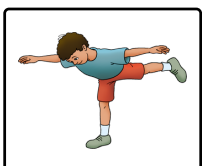
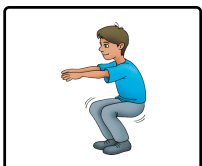
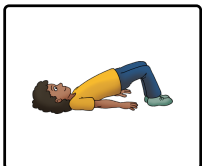
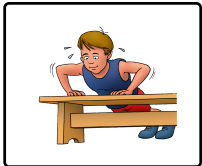
1. Tag

2. Tag

3. Tag

4. Tag

5. Tag



Aufgabe:

Wähle mindestens 4 der 6 Übungen aus und führe diese so oft wie möglich durch (max. eine Minute).

Für jeden Tag dürfen deine Eltern eine Unterschrift in die entsprechende Tabelle des SpoSpiTo-Bewegungs-Pass setzen.

➡ Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.



Übung

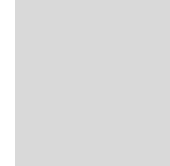
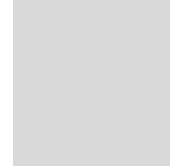
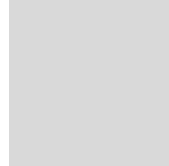
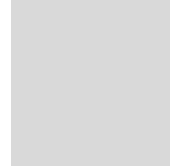
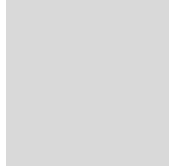
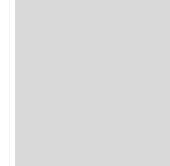
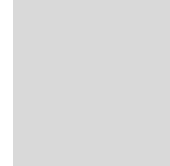
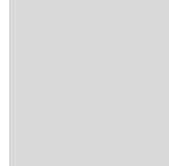
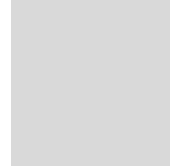
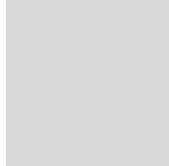
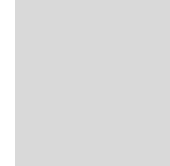
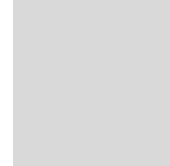
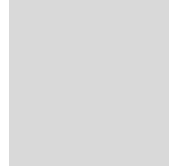
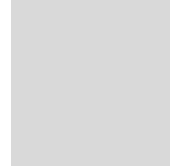
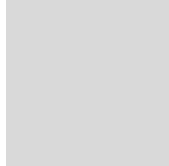
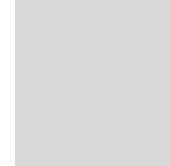
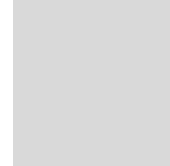
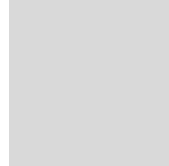
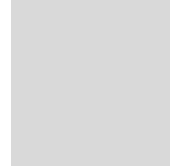
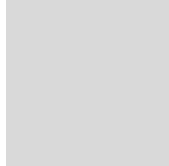
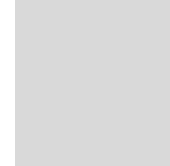
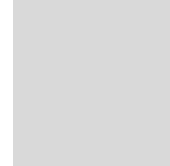
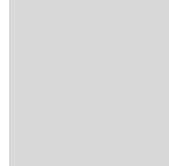
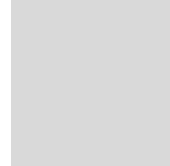
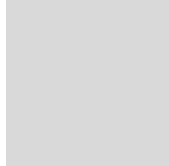
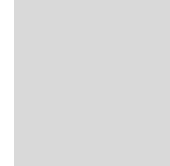
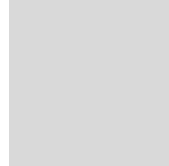
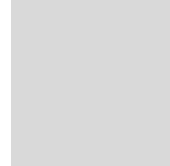
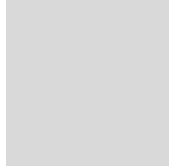
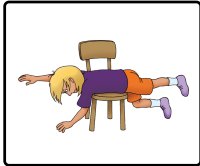
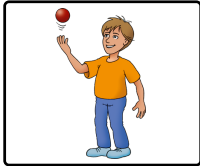
6. Tag

7. Tag

8. Tag

9. Tag

10. Tag



Aufgabe:

Wähle mindestens 4 der 6 Übungen aus und führe diese so oft wie möglich durch (max. eine Minute).

Für jeden Tag dürfen deine Eltern eine Unterschrift in die entsprechende Tabelle des SpoSpiTo-Bewegungs-Pass setzen.



Schreibe in die Kästchen, wie oft bzw. wie lange (max. eine Minute) du die Übung geschafft hast.



Übung

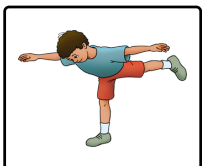
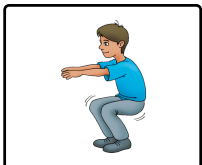
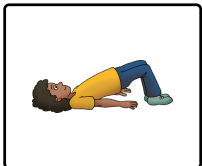
11. Tag

12. Tag

13. Tag

14. Tag

15. Tag



Aufgabe:

Wähle mindestens 4 der 6 Übungen aus und führe diese so oft wie möglich durch (max. eine Minute).

Für jeden Tag dürfen deine Eltern eine Unterschrift in die entsprechende Tabelle des SporSpiTo-Bewegungs-Pass setzen.

→ Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.



Übung

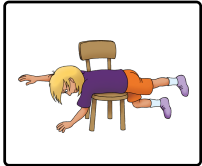
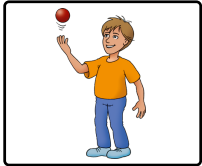
16. Tag

17 Tag

18. Tag

19 Tag

20. Tag



Aufgabe:

Wähle mindestens 4 der 6 Übungen aus und führe diese so oft wie möglich durch (max. eine Minute).

Für jeden Tag dürfen deine Eltern eine Unterschrift in die entsprechende Tabelle des SpoSpiTo-Bewegungs-Pass setzen.

→ Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.