

Zeit zum Spielen

Spiele

Hast du Rückenschmerzen vom langen Sitzen am Schreibtisch? Gerade jetzt ist Bewegung wichtig. Schon ein paar Übungen pro Tag halten dich fit und gesund.

Idee: Gaby Prochazka



- Am Ort laufen
- Bequem hinlegen und rasten
- Sit-ups (sprich: sitt-apriss)
- Froschhüpfer
- Armkreisen (rückwärts)
- Normaler Sprung

- Kniebeugen
- Fingertipps
- Planks (10 Sekunden)
- Hampelmann
- Finger-Klavierkonzert
- Kopfnicken (auf und ab)

- Armkreisen (gegengleich)
- Kopf neigen (links und rechts)
- Fest in die Hände klatschen
- Armkreisen (vorwärts)
- Strecksprung
- Kicks (seitwärts)

Spielregeln

- Würfle je einmal mit dem Zahlenwürfel und mit dem Farbwürfel.
- Suche dir auf dem Raster die entsprechende Übung.
- Würfle mit dem Zahlenwürfel noch einmal. Such dir aus, ob das Ergebnis die Anzahl der Wiederholungen oder die Dauer (wähle Sekunden oder Minuten) dieser Übung sein soll.
- Wie viele Übungen du erwürfelst, bleibt deiner Fitness, deiner Laune oder deiner vorhandenen Zeit überlassen!
- Motiviere auch deine Geschwister oder Eltern zum Mitspielen.

Material

- 1 Würfel mit Zahlen von 1 bis 6
- 1 Würfel mit Farben (Du kannst auch einen Würfel selbst bemalen!)
- Platzbedarf ca. 2 x 2 m

Nachrichten für Kinder | 2

- Beinrückseite dehnen
- Hockstand-Liegestütz-Sprung
- Einbeinstand rechtes Bein
- Rolle rückwärts
- Körper klatschen (davor, dahinter)
- Liegestütz – Grätschliegestütz

- Einstandbein (linkes Bein)
- Boxen mit Armen
- Kerzenstand
- Kicks
- Liegestütz
- Finger schnippen

- Wechselsprung
- Rolle vorwärts
- Sprung mit Drehung
- Grätschsitz – Strecksitz
- Diagonaltanz
- Hasenhüpfer

WITZ
Miso lügen Skelette nie? Weil sie so leicht zu durchschauern sind.

ANGEBOT FÜR KINDERBETREUUNG

Schulen beziehungsweise Betreuungseinrichtungen können die Kleine Kinderzeitung für sechs Wochen bestellen. Ihre Bestellungen schicken Sie bitte an: kinderzeitung@kleinezeitung.at

WAS PASSIERT IN DER WELT?

Das erfahren wir Kindern von 6 bis 12, die mehr verstehen wollen.

JETZT Da es so wichtig ist, dass Kinder mehr über die Welt wissen, haben wir die Kleine Kinderzeitung für sechs Wochen kostenlos an alle Schulen versandt.

JETZT NEU! 2 tolle Abenteuer-Karten zum Ausdrucken und Verkleben. Einfach in der Klasse oder zuhause aufhängen und sie als Spielkarten nutzen!

KLEINE Kinderzeitung