

Übungen für Zuhause

Diese Übungen sollst du 1mal am Tag bei dir zuhause machen. Jede Übung musst du am Ende der Zeit 1mal gemacht haben. Wenn dir eine Aufgabe Spaß macht, darfst du sie natürlich so oft machen, wie du möchtest. Immer, wenn du mit einer Übung fertig bist, darfst du einen Kreis unter der Übung ankreuzen. Bei manchen Übungen sollst du auch auf das Blatt schreiben. Du brauchst also einen Stift.

Wenn der Sport nach der Coronapause wieder losgeht, musst du diesen Zettel mitnehmen. Deine Mutter oder dein Vater müssen auf dem Zettel unterschreiben! Erwinnere sie daran!

Die meisten Aufgaben kannst du auch mit deinem Bruder oder deiner Schwester bearbeiten.

Alle Aufgaben sollen 1 bis 2 Minuten durchgeführt werden.

1. Auf ein Bein stehen (mehrmaliger Beinwechsel) und versuchen, das Gleichgewicht zu halten.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

2. Auf einem Stuhl sitzen und mit den Beinen Fahrradbewegungen nachmachen.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

3. Luftballon mit einem Kochlöffel hochwerfen, ohne dass dieser zu Boden fällt.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

4. Durchs Zimmer laufen und durch Zuruf bestimmte Teile der Möbel berühren.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

5. Setze dich auf einen Stuhl. Einen leeren Joghurtbecher auf einen Fuß stellen und langsam das Bein heben und senken(rechten und linken Fuß)

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

6. Hände hinter dem Kopf verschränken und im Sitzen abwechselnd den linken Ellbogen zum rechten Knie führen und umgekehrt.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

7. Schrittsprünge abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß und dabei in die Hände klatschen.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

8. Ein Buch auf dem Kopf balancieren und dabei versuchen aufzustehen und sich hinzusetzen.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

9. Nimm dir eine Stoppuhr oder ein Handy oder eine Küchenuhr und stelle die Zeit auf 5 Minuten. Setze dich an ein Fenster, und zähle, bis es klingelt:

Hunde	
Vögel	
Kinder	
Flugzeuge	

Für jeden Hund, jeden Vogel, jedes Kind und jedes Flugzeug, das du gesehen hast, male einen Strich in die Tabelle.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

10. An einem Tisch festhalten und Sprünge mit geschlossenen Beinen ausführen (vor, rück, seitwärts).

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

11. Du sitzt auf einem Stuhl: auf Zuruf „ heiß“ schnell vom Stuhl aufstehen und wieder setzen.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

12. Du läufst durchs Zimmer: auf Zuruf „ kalt“ schnell auf den Boden legen und wieder aufstehen.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

13. 20 Hampelmänner und 20 Kniebeugen.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

14. Hüpfе wie ein Frosch durchs Zimmer und zähle alle Möbel dabei.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

15. Suche dir eine Treppe und laufe sie so schnell du kannst rauf und runter.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

16. Krabble wie ein Krebs im Seitwärtsgang durch die Wohnung. Halte dabei deinen Po ganz weit oben.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

17. Arme und Beine ½ Minute ausschütteln.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

18. Auf einem Stuhl sitzen und entspannt nach vorne beugen, dabei die Augen schließen.

So oft habe ich diese Übung gemacht: ○○○○○○

Für die Eltern:

Hiermit bestätige ich, dass _____ alle Übungen, die wir angekreuzt haben, durchgeführt hat.

(Unterschrift Mutter/Vater)

Den Zettel zur ersten Sportstunde bitte wieder mitbringen!