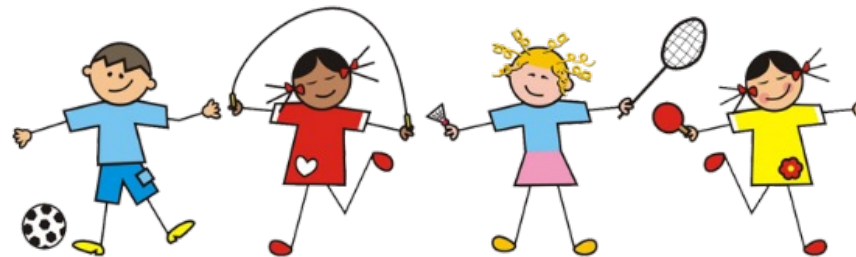


Bewegungsübungen im Unterricht

Täglich werden mehrere kurze (2-5 Minuten), hochintensive Bewegungseinheiten im Klassenraum durchgeführt.



Fang mich!



SuS finden sich **paarweise** zusammen und stellen sich **gegenüber**

Kind A streckt den Arm aus und hält einen Stift in der Hand. Kind B legt die linke bzw. rechte Hand auf den Handrücken der Hand mit dem Stift.

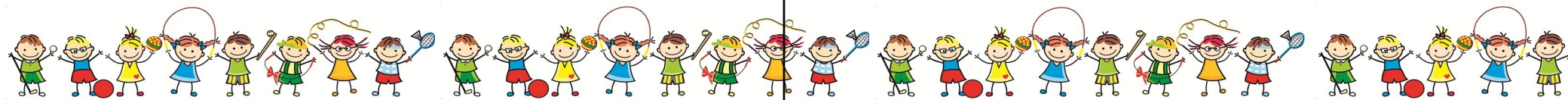
Kind A lässt den Stift ohne Ankündigung los, Kind B versucht, den Stift aufzufangen.

Variation 1:

- Kind B hält statt nur einer Hand **beide Hände** über die Hand mit dem Stift. Kind A sagt kurz vor dem Loslassen des Stifts „links“ oder „rechts“. Kind B muss mit der genannten Hand den Stift auffangen.

Variation 2:

- Kind A hält in beiden Händen je einen Stift. Kind B hält seine Hände über die beiden Hände von Kind A. Kind A lässt entweder den Stift in der rechten/linken Hand fallen, oder beide Stifte gleichzeitig. Kind B muss entweder einen oder zwei Stifte auffangen.



Schnick Schnack Schnuck

SuS finden sich **paarweise** zusammen. Sie spielen “Schnick Schnack Schnuck” und zeigen bei “Schnuck” mit den Fingern eine Zahl.

Kind mit größerer Zahl: Kind macht so viele Strecksprünge, wie mit den Fingern gezeigt

Kind mit kleinerer Zahl → Kind macht Skiabfahrtshocke



Kinder zeigen die gleiche Zahl → Beide machen so viele Hampelmänner, wie Zahl anzeigt

Groß oder klein?

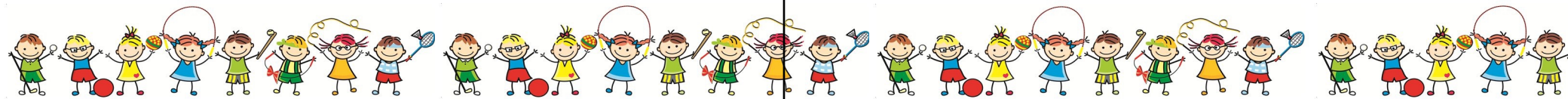
Lehrkraft oder Kind liest einen Text vor. Kinder müssen bei jedem Wort entscheiden, ob es groß oder klein geschrieben wird und die entsprechende Bewegung machen.

Groß = Strecken und auf Zehenspitzen stellen
Klein = Skiabfahrtshocke
Punkt = Hampelmann

Variation:

Wortarten mit Bewegungen verbinden.

Beispiel: Verb = Streck sprung, Nomen = Hocke



Geschichte vorlesen

Die Lehrkraft liest eine Geschichte oder Diktat vor.

Bei jeder vorgelesenen Präposition machen die Kinder **5 Hampelmänner**.

Variation: Andere Wortart oder andere Übung auswählen (z. B. Strecksprünge)



Zahlenreihe

Die Kinder zählen die natürlichen Zahlen der Reihe nach auf. Jeder, der bei einer Dreierzahl an der Reihe ist, nennt die Zahl und macht gleichzeitig einen **Strecksprung** (oder andere Übung, z. B. Kniebeuge, Hampelmann). Eine Dreierzahl ist eine Zahl, die sich durch 3 teilen lässt.

Beispiele: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 usw.

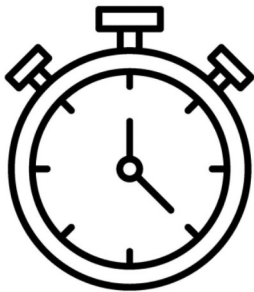
Variation: Zusätzlich geht man bei einer Siebenerzahl in die Hocke. Bei Fehler 5 Kniebeugen.



30-Sekunden Spiel

Lehrkraft oder Kind gibt verschiedene Ausdauerübungen vor
Zeit: 30 Sekunden

z.B. Hampelmänner, Kniebeuge, Wechselsprünge



Feuer, Wasser, Sturm

Lehrkraft legt eine Standardübung fest, z.B. Rennen auf der Stelle. Diese wird die ganze Zeit über ausgeführt.

Für Feuer, Wasser, Sturm werden vorher vereinbarte Übungen durchgeführt

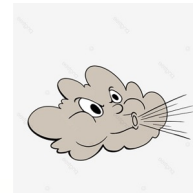
Zum Beispiel:

Feuer = Hampelmänner



Wasser = Schwimmbewegungen

Sturm = 3 Strecksprünge



ABC-Spiel

Gemeinsam das Alphabet aufsagen
dabei auf der Stelle rennen

1. wenn Buchstabe des eigenen
Vornamens genannt wird: z.B.
hoher Sprung/Hampelmann
2. wenn Buchstabe des eigenen
Nachnamens genannt wird: z.B.
Kniebeuge/in die Hocke gehen



Ich packe meinen Koffer

Alle laufen auf der Stelle.

Nacheinander sagen Kinder den Satz: "Ich
packe meinen Koffer und nehme mit ..."

Beispiele:

1x Kniebeuge

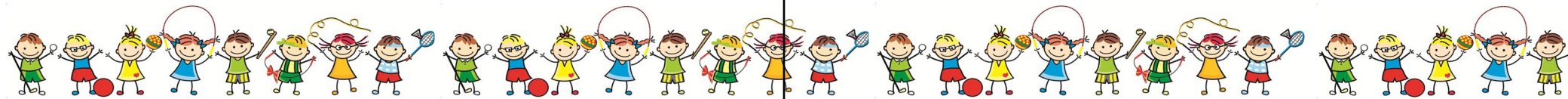
1x Hampelmann

1x Hockstretksprung, etc.

Alle führen die Übungen aus.



Das nächste Kind wiederholt den Satz und
fügt eine neue Übung hinzu.



Mach das Gegenteil

In **Zweiergruppen** gibt Kind A Anweisungen für Bewegungsabläufe und B führt das **Gegenteil** davon aus.

Beispiel: Wenn Drehung nach links verlangt wird, muss Drehung nach rechts ausgeführt werden. Weitere Beispiele sind Hüpfen rechtes/linkes Bein, Heben rechte/linke Hand. Dabei können mehrere Bewegungen gleichzeitig verlangt werden.

Nach einigen Durchgängen werden die Rollen getauscht.

Einmaleins

Die Kinder sagen das **Einmaleins** im Chor auf und springen dabei zu einem „unsichtbaren“ **Springseil**



Kopfrechnen

Die Kinder rechnen Mathe-Aufgaben im Kopf. Das Ergebnis ergibt die Anzahl der **Hampelmänner/Hockstrecksprünge**, die sie anschließend machen.



Mehrkampf

Die Kinder stehen auf den Plätzen (oder im Kreis). Die Lehrkraft nennt in schneller Folge verschiedene Begriffe, die für je eine Bewegung stehen und von den Schülern sofort umgesetzt werden.

Sprint: auf der Stelle rennen

Hochsprung: einmal maximal hochspringen

Hampelmann: 10 Hampelmänner

Publikum: jubeln

Siegerfoto: lächeln und Siegerpose!



Intervalle mit Musik

4 x 40 Sekunden hochintensive Intervalle

1. Runde (40s): Dribbeln am Platz (schnelles Laufen, Knie hoch)

10s Pause

2. Runde (40s): wie 1. Runde, Arme kommen dazu: Fäuste schnell vom Körper weg rollen

10s Pause

3. Runde (40s): wie 2. Runde, aber Fäuste nun nach innen rollen

10s Pause

4. Runde (40s): Hampelmann, oder Liegestütz, oder Springseil am Platz, oder andere Variationen und Vorschläge der Kinder

Verrenkung

Die Kinder **hüpfen** auf der Stelle. Dabei berühren sie abwechselnd mit linkem Ellenbogen den rechten Oberschenkel und mit dem rechten Ellenbogen den linken Oberschenkel.

Variante „**Schuhplattler**“: Kinder berühren abwechselnd mit linker Hand den rechten Fuß und mit rechter Hand den linken Fuß vor oder hinter dem Körper.

Variante „**Twister**“: Weitere Überkreuzbewegungen, z. B. linke Hand an rechte Schulter, rechte Hand an linke Hüfte



Rhythmus finden

Ziel: **gemeinsame „Choreografie“** mit erkennbarem Rhythmus erzeugen. Von der ganzen Klasse wird der Ablauf einstudiert, der in der Länge variieren kann. Die Schwierigkeit liegt darin, dass Choreografie & Rhythmus von allen Kindern synchron ausgeführt wird.

Beispiel: 4x Knie beugen und in die Hände klatschen, 4x aufstehen und abwechselnd mit den Füßen stampfen, 2x Knie beugen und mit Fingern schnipsen, 4x über dem Kopf klatschen, 3x Knie beugen und hinter dem Rücken klatschen, 4x Strecksprünge und dabei mitzählen (1,2,3,4)

Bewegungskette

Die Kinder stellen sich in Vierer- bis Sechsergruppen im Kreis (oder an den Plätzen) auf. A macht **sportliche Bewegung** (z.B. Hampelmänner, Kniebeuge, ...) vor, die von allen gleichzeitig nachgespielt wird. Anschließend wiederholt B die Bewegung von A und fügt eine eigene hinzu. Die Bewegungskette wird wieder von allen wiederholt, anschließend macht C nach dem gleichen Muster weiter usw.



Skiabfahrt

Tiefe Abfahrthocke halten und ab und zu **hochspringen**.

Stufe 1: Abfahrthocke 1 Minute halten und alle 20 Sekunden einen Sprung

Stufe 2: Abfahrthocke 1 Minute und 30 Sekunden halten, alle 15 Sekunden einen Sprung

Stufe 3: Abfahrthocke 2 Minuten, Kurven fahren (nur ein Bein belasten), alle 20 Sekunden einen Sprung.



Tanzpausen

Die Kinder tanzen Youtube-Tanzvideos nach oder tanzen frei

Beispiele:

„Körperblues“ → Suchbegriff

YouTube: Körperteil Blues

„Bienenlied“ → Suchbegriff

YouTube: Lichterkinder

Bienenlied

„Roboter“ → Suchbegriff

YouTube: Roboter Lichterkinder



Spiegel

Die Kinder bilden **Zweiergruppen** und laufen paarweise hintereinander, oder bleiben auf dem Platz stehen und drehen sich zueinander.

Kind A macht Bewegung vor, Kind B macht nach (z. B. hüpfen, hüpfen mit Drehung, Hampelmann, Strecksprung, Hinhocken, Einbeinstand, Ski-Abfahrthocke, usw.)

Halt-zack-platsch

Die Kinder laufen durcheinander. Ruft die Lehrkraft „**Halt**“, gehen alle sofort auf Zehenspitzen und bleiben in der Position wie versteinert stehen, bei „**Zack**“ springen alle im Strecksprung hoch, bei „**Platsch**“ gehen alle in die Hocke.

Variationen: Bei „Halt“ nur auf einem Bein stehen, bei „Zack“ Hampelmann.



Hindernislauf

Alle Kinder stellen sich an ihren Plätzen (oder im Kreis) auf. Auf „**Los**“ laufen alle auf der Stelle, bei „**Hopp**“ müssen sie über ein (imaginäres) Hindernis springen, bei „**Upps**“ unter einem Hindernis hindurchkriechen. Am Schluss Zielsprint (auf der Stelle) und Siegesjubiläum!

Variation: Kinder übernehmen abwechselnd Leitung und geben die Kommandos.

Kopierer

Lehrkraft oder Kind steht vor der Klasse und macht **Bewegungsablauf / Choreografie** vor und die Klasse macht den Bewegungsablauf nach. Danach wird ein anderes Kind zum Vormachen gewählt.



Bewegungsgeschichte „Der Riese und der Zwerg“

Wenn die Kinder beim Vorlesen ein Wort hören, in dem „Riese“ steckt, dann steigen sie auf einen Stuhl. Bei dem Wort „Zwerg“ gehen sie in die Hocke.

Es war einmal vor langer Zeit, als es noch nicht so viele Menschen gab, ein Riese und ein Zwerg - die waren dicke Freunde. Und weil sie sich so gut verstanden, unternahmen der Riese und der Zwerg oft Ausflüge. Eines Tages hatte der Zwerg einen Einfall: „Mensch, Riese“, sagte der Zwerg, „heute machen wir eine riesige Bergtour ins Riesengebirge!“ Zwerg und Riese zogen los und bald schon trafen sie auf ein paar Menschen. Sie grüßten den Riesen und den Zwerg: „Hallo Riese! Hallo Zwerg!“ und der Riese und der Zwerg grüßten die Menschen. Der Riese und der Zwerg hatten große Mühe, auf den unmenschlich riesigen Berg zu kommen und der Riese jammerte: „Mensch Zwerg, das ist aber ein riesiger Berg! Gegen den bin sogar ich Riese ein Zwerg!“

Als sie endlich auf dem Gipfel des riesigen Berges ankamen, aßen sie einige Fruchtzwerge. Da hatte der Riese eine Idee: „Mensch Zwerg, lass uns doch einfach unsere Kleider tauschen!“ Und das taten sie dann auch. Der Riese zwängte sich in die Zwergensachen, und der Zwerg zog die Riesenkleider an, in denen er aussah, wie ein zwergenhafter Mensch in einem Riesenzelt. Da erblickten sie etwas: Kaum zu trauen, denn da stand ... ein Riesenzwerg!

„Simama kaa“: Bewegungslied aus Tansania (Sprache Swahili)

<https://www.youtube.com/watch?v=LgyXh-ZUXdg>

Ausgangsposition: stehend direkt vor einem Stuhl. Zunächst Liedtext vorsprechen und nachsprechen lassen, dann gesprochenen Text mit langsamen Bewegungen kombinieren. Wenn Text und Bewegungen verinnerlicht sind: Gemeinsames Singen. Langsam beginnen, dann Tempo steigern. Variationen: Zuordnung Bewegung – Text tauschen, Tempo variieren.

Liedtext mit Bewegungen: Simama = stehen, kaa = sitzen, ruka = hüpfen, tembea = auf der Stelle gehen, kimbia= auf der Stelle rennen

Simama (stehen)

kaa, (sitzen)

simama (stehen)

kaa, (sitzen)

ruka ruka ruka (3-mal beidbeinig hochhüpfen)

Simama (stehen)

kaa (sitzen)

Tembea (gehen auf der Stelle)

kimbia, (rennen auf der Stelle)

tembea (gehen auf der Stelle)

kimbia, (rennen auf der Stelle)

ruka ruka ruka (3-mal beidbeinig hochhüpfen)

simama (stehen)

kaa (sitzen)

1-2-3 – Spiel

Lehrkraft (oder Kind) legt Bewegung zu jeder Zahl fest

Stufe 1:

1 = Strecksprung

2 = Drehung

3 = in die Hände klatschen

Lehrkraft (oder Kind) nennt Zahlen in unterschiedlicher Reihenfolge (3,2,1,3,2,3), auch zusammenhängende Bewegungen sind möglich (31,23,321,132)

→ Alle machen die dazugehörigen Bewegungen

Stufe 2: Zahlen 4 und 5 hinzufügen, oder Bewegungen austauschen

Wettergott / Wettergöttin

Die Kinder sind abwechselnd die Wettergötter/innen und bestimmen abwechselnd das Wetter. Alle Kinder führen die Übungen aus.

Regen = auf der Stelle hüpfen

Hagel = auf der Stelle sprinten

Schnee = Kniebeuge

Sonnenschein = aus Hocke aufrichten, mit den Armen Ausholbewegung von Körpermitte nach oben/außen

Wind = geradestehen, Arme nach oben strecken, hin- und herschwingen

Sturm = hoch springen mit Drehung



FUNtervale

= Hochintensive
Bewegungsgeschichten mit einer
Dauer von ca. 4 Minuten

- ❖ Gelbe Kästchen: 20-sekündige hochintensive Intervalle
- ❖ Zwischen den Intervallen (gelbe Kästchen): 10 Sekunden Pause
- ❖ Rote Kästchen: Alle Intervalle wiederholen

Rakete

Wir machen ein Weltraumabenteuer! Zuerst müssen wir das Raumschiff vorbereiten, dann fliegen wir zum Mond, um Schätze zu sammeln.

1



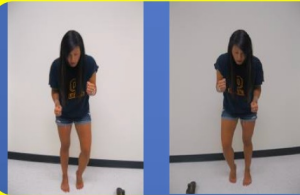
Wir füllen die Kristalle in den Treibstofftank: *nach oben greifen und hinhocken*

2



Wir zerdrücken die Kristalle, um ihre Energie zu aktivieren. *Hochspringen und in die Hocke gehen*

3



Wir rennen zum Fahrersitz, bevor das Raumschiff startet. *Auf der Stelle rennen*

4



Vorsicht, es kommen Asteroiden auf uns zu! Wir weichen ihnen aus: *ducken und aus der Hocke hochspringen*
Geschafft, wir sind auf dem Mond angekommen! Hier sammeln wir Mondschatze: *Hinhocken, wieder aufstehen*

Wiederholt Schritte 1-4, um wieder nach Hause zu kommen. Beeilung! Wir wollen allen unseren Freunden unsere Mondschatze zeigen!

Grüner Daumen

Wir helfen dem Grünen Riesen, seine magische Bohnenranke wachsen zu lassen, damit er nach Hause in sein Reich zurückkehren kann. Eure Aufgabe ist es, das Wetter zu kontrollieren, damit die Bohnenranke ganz hoch in den Himmel sprießt!

1



Leichter Regen: *Knie hoch an die Hände*

2



Starker Regen: *Schnelles Laufen auf der Stelle*

3



Donner (ups, Kontrolle über das Wetter verloren): *Hampelmänner*

4



Sonnenschein: *Sprünge in die Luft*

5



Die Bohnenstange braucht Luft. Wir haben eine Luftpumpe! *Pumpende Bewegung, um ihr Luft zuzupusten*

6



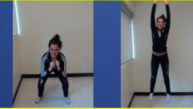
Regen: *Knie hoch an die Hände*

7



Die Bohnenstange wächst. *Hinhocken, aufstehen und Arme ausstrecken*

8



Die Bohnenstange wird immer größer, sie wächst in den Himmel! *Hinhocken und hochspringen*

Stockbrot

Ihr macht mit euren Freunden ein Lagerfeuer mit Stockbrot.

1



Ihr rennt in den Wald und sammelt Holz für's Lagerfeuer: *Rennen und Ausfallschritt*

2



Ihr hackt das Holz: *Arme zusammen, weit ausholen und mit Schwung herunter*

3



Holz auf die große Schubkarre laden.

4



Ihr zündet das Feuer an. *Hinhocken und Hände aneinander reiben. Funken entstehen! Sprünge*

5



Ihr nehmt die Zutaten für's Stockbrot aus eurem Rucksack: *Hocke/Kniebeuge*. Und legt sie auf den Picknicktisch: *Ausfallschritt*.

6



Dahinten sind eure Freunde, sie sehen euch noch nicht. Hier sind wir!
Große Sternsprünge

7



Ihr setzt euch auf einen unsichtbaren Stuhl und haltet euer Stockbrot ins Feuer. *In die Hocke gehen und halten*

8



Es ist Nacht und es ist ganz schön kalt geworden! Ihr macht *Hampelmänner* um euch aufzuwärmen!

Geheimes Schloss

****Übungen im Sitzen****

Wir suchen ein geheimes Schloss! Um dahin zu kommen, müssen wir wandern, schwimmen, radeln und paddeln!
Denkt euch Geschichten zu eurem Weg aus - seid kreativ!

1



Wandern: *Wir schwingen die Arme vor und zurück und heben die Knie beim "Gehen"*

2



Schwimmen über einen riesigen See. Schnell, ein Sturm zieht auf!
Schwimmbewegungen mit Armen und Beinen machen

3



Einrad fahren:
Mit den Händen am Stuhl festhalten und mit beiden Beinen radeln (nicht den Boden berühren)

4



Kayak fahren: *Abwechselnd links und rechts paddeln. Achtung – ein Wasserfall! Arme in die Luft!*

Wir sind bald da! *Schritte 1 – 4 wiederholen.*

Pizza-Tag

So ein Zufall, alle Kinder in unserer Schule haben ihre Schulbrote vergessen! Also backen wir Pizza für alle!

1



Teig ausrollen: *Auf der Stelle rennen und spingen*

2



Die Soße auf dem Teig ausbreiten: *Ausfallschritt zur Seite und Arme horizontal kreisen*

3



Zutaten auf die Pizza legen. Das Gemüse liegt vor uns, wir heben es auf und legen es auf die Pizza. *In die Hocke gehen und wieder hochkommen*

4



Die Pizza ist im Ofen! Wir können vor Hunger kaum abwarten. *Auf und ab springen*

Wir brauchen noch mehr Pizzen für alle Kinder!
Schritte 1 – 4 wiederholen.

Superheldinnen und Superhelden retten die Welt

Der Bösewicht will unsere Stadt zerstören! Wir sind Superhelden und müssen ihn stoppen!

1



Wir fliegen in die Stadt. *Arme über Kopf gestreckt, ein Bein angehoben.* Wir fliegen hoch und herunter, zwischen zwei Häusern hindurch und über ein Hochhaus.

2



Der Bösewicht ist riesig. Er wirft Autos. Wir sind superstark und fangen die Autos in der Luft auf. *Mit ausgestreckten Armen hochspringen und "Auto auffangen", hinhocken und Auto sicher auf den Boden stellen.*

3



Wir wollen den Bösewicht vertreiben. *Auf der Stelle rennen und boxen*

4



Wir kämpfen weiter. *Scherentritte (Arme und Beine vor dem Körper auf und ab bewegen)*

5



Der Bösewicht hat aufgegeben, wir haben gewonnen! Wir helfen allen Menschen, die vor dem Bösewicht versteckt haben, wieder aufzustehen. *In die Hocke gehen, Arme nach vorn ausstrecken und "hochhelfen"*

6



Wir räumen die Stadt auf. Wir heben die ganzen Trümmer auf und werfen sie auf eine Schubkarre. Wir fegen die Straße.

7



Lasst uns unseren Sieg feiern! *Hochspringen und den Nachbarn High Five geben*

8



Wir fliegen wieder zurück zur Schule. *Arme über den Kopf gestreckt, Bein angehoben.* Wir fliegen hoch und herunter, unter einer Brücke hindurch und über ein Hochhaus.

Erntedankfest

Ihr helft euren Eltern bei der Vorbereitung des Essens für das Erntedankfest. Es gibt Truthahn, Kartoffeln, Gemüse, und zum Nachtisch Obst-Smoothies!

1



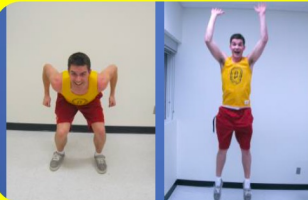
Zutaten aus dem obersten Regal nehmen und den Truthahn damit füllen: *Nach oben greifen und in die Hocke gehen, dabei Arme nach vorne ausstrecken.*

2



Obst und Gemüse kleinschneiden: *Scherentritte mit hin- und herschwingenden Armen*

3



Kartoffeln zerstampfen: *Auf und ab springen. Bei großen Stücken kräftigen Sprung machen.*

4



Obst-Smoothies machen: *Körper von links nach rechts drehen, um die Früchte zu pürieren.*

*Schritt 1-4 wiederholen:
Da so viele Zutaten übrig bleiben, macht ihr noch mehr Essen, um es mit anderen Familien zu teilen.*

Das unglaubliche Rennen

Wir machen ein Wettrennen. Die Siegerin oder der Sieger gewinnt einen Preis!

1



Es geht los! *Schnell auf der Stelle laufen.*

2



Der Weg führt durch einen Fluss. Schnelles Paddeln durch die Stromschnellen: *Im Sitzen paddeln, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.*

3



Wir haben den Fluss überquert! Für die nächste Wegstrecke müssen wir unbedingt trocken sein: *Tanzen um zu trocknen*

4



Das Wettrennen führt über einen großen Berg: *vertikales Klettern zum Gipfel*

5



Wir weichen fallenden Hindernissen aus: *Seitwärts mit Ausfallschritt ausweichen und in die Hocke gehen*

6



Oben auf dem Berg liegt Schnee, deshalb geht es auf Skiern weiter: *Spagatsprünge*

7



Unten am Berg ist wieder ein Fluss, durch den wir schwimmen müssen: *Im Sitzen Flatterkick und vorwärts kraulen*

8



Wir sind im Ziel angekommen! *Abklatschen zum Feiern*

Olympische Winterspiele

Ihr wurdet ausgewählt, an den Olympischen Winterspielen in 4 Disziplinen teilzunehmen! Die erste Runde ist euer Training für den großen Tag. Beim zweiten Mal gebt ihr alles, um euch einen Platz auf dem Podium zu verdienen!

1



Skilanglauf: *Ausfallschritt-Sprünge, dabei die Arme hin- und herschwingen.* Macht einen selbst ausgedachten Sprung in der Pause

2



Snowboard: *Ausfallschritt von einer Seite zur anderen.* Macht einen selbst ausgedachten Sprung in der Pause

3



Bobfahren: *Haltet euch am Stuhl fest und sprintet auf der Stelle, als ob ihr den Schlitten schieben würdet.* In der Pause in den "Schlitten" hocken.

4



Eisschnelllauf: *Abwechselnd mit den Beinen Halbkreise fahren.* In der Pause mit erhobenen Armen über die Ziellinie gleiten.

Wiederholt die Schritte 1-4 und gebt alles, um euch einen Platz auf dem Podium zu sichern! Viel Glück!

Goldlückchen und die drei Bären

Kennt ihr die Geschichte von Goldlückchen und den drei Bären? Ihr lauft durch den Wald und seht ein großes Haus...

1



Ihr macht einen Spaziergang durch den Wald und es beginnt zu regnen: *Hüpft zur Seite, um den Pfützen auszuweichen*

2



Es fängt an zu schütten, sprintet zum ersten Haus, das ihr seht, und sucht Schutz: *Auf der Stelle rennen*

3



Aus dem Haus kommt ein köstlicher Geruch, ihr schaut ins Fenster, um zu sehen, was so gut riecht: *4 kleine Sprünge + 1 kraftvoller Sprung*

4



Es ist Früchtekuchen! Ihr esst ein großes Stück: *In die Hocke gehen und Kuchenstück essen*

5



Nach dem Essen seid ihr müde geworden und bewegt euch, um wieder Energie zu bekommen: *Springen*

6



Ihr bemerkt, dass beim Essen Kuchenkrümel heruntergefallen sind, und hebt sie auf. *In die Hocke gehen, nach unten greifen, aufstehen*

7



Das ganze Aufräumen macht euch müde. Im Haus stehen riesige Betten. Ihr klettert auf das höchste Bett, um ein Nickerchen zu machen.

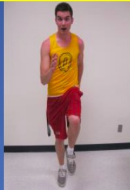
8



Ihr schlaft ein, wacht aber schnell wieder auf. Drei Bären stehen um das Bett herum! Ihr erschreckt euch und rennt weg! *Rennen auf der Stelle*

Hindernislauf

Wir machen einen Hindernislauf. Wer kann alle Hindernisse überqueren und ist am schnellsten am Ziel?



Wir *sprinten* los, so schnell wir können.



Es beginnt zu hageln, die Hagelkörner sind riesig. Wir *ducken* uns. Zwischendurch *rennen* wir weiter, müssen uns aber immer wieder *ducken*.



Auf dem Weg liegen umgefallene Baumstämme. Wir springen drüber. *Strecksprünge*



Vor uns ist eine hohe Mauer, wir springen drüber. *Aus der Hocke hochspringen, so hoch wie möglich.*



Die Hälfte des Hindernislaufs ist geschafft. Nach einer kurzen Pause geht es weiter. *Schritte 1 - 4 wiederholen.*

Piraten-Schatzsuche

Kommt an Bord! Wir suchen den Schatz auf der Pirateninsel!

1



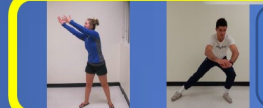
Wir sind auf dem Piratenschiff. Wir runden abwechselnd links und rechts. *Im Sitzen oder im Stand mit gebeugten Knien*

2



Die Wellen werden sehr groß! Damit wir nicht kentern, müssen wir das Schiff stabilisieren! *Ausfallschritt nach links und rechts, Sprünge, wenn Wellen kommen!*

3



Wir müssen die Segel einholen! *Nach schräg oben greifen, Ausfallschritt*

4



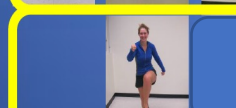
Oh nein, da vorne ist ein befeindetes Piratenschiff. Die wollen unseren Schatz haben. Wir müssen schneller sein als das andere Schiff! Macht die Kanonen bereit! *Mit Streichholz Kanone anzünden, ducken und Ohren zuhalten!*

5



Die Kanonen explodieren! *Große Sternsprünge*. Das befeindete Schiff zieht sich aus Angst zurück.

6



An der Insel angekommen. Wir rennen zum Schatz. *Rennen auf der Stelle*

7



Hier müsste der Schatz liegen! *Anfangen zu graben, dabei in die Hocke gehen und wieder hinstellen.*

8



Eine Schatztruhe! Wir öffnen sie. Was ist darin? *Anzahl Sternsprünge = Anzahl Goldtaler/Diamanten*

Olympische Winterspiele

Ihr wurdet ausgewählt, an den Olympischen Winterspielen in 4 Disziplinen teilzunehmen! Die erste Runde ist euer Training für den großen Tag. Beim zweiten Mal gebt ihr alles, um euch einen Platz auf dem Podium zu verdienen!

1



Skilanglauf: *Ausfallschritt-Sprünge, dabei die Arme hin- und herschwingen.* Macht einen selbst ausgedachten Sprung in der Pause

2



Snowboard: *Ausfallschritt von einer Seite zur anderen.* Macht einen selbst ausgedachten Sprung in der Pause

3



Bobfahren: *Haltet euch am Stuhl fest und sprintet auf der Stelle, als ob ihr den Schlitten schieben würdet.* In der Pause in den "Schlitten" hocken.

4



Eisschnelllauf: *Abwechselnd mit den Beinen Halbkreise fahren.* In der Pause mit erhobenen Armen über die Ziellinie gleiten.

Wiederholt die Schritte 1-4 und gebt alles, um euch einen Platz auf dem Podium zu sichern! Viel Glück!

Erntedankfest

Ihr helft euren Eltern bei der Vorbereitung des Essens für das Erntedankfest. Es gibt Truthahn, Kartoffeln, Gemüse, und zum Nachtisch Obst-Smoothies!

1



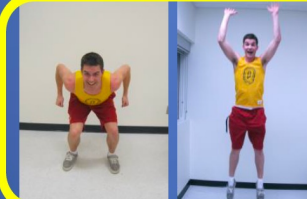
Zutaten aus dem obersten Regal nehmen und den Truthahn damit füllen: *Nach oben greifen und in die Hocke gehen, dabei Arme nach vorne ausstrecken.*

2



Obst und Gemüse kleinschneiden: *Scherentritte mit hin- und herschwingenden Armen*

3



Kartoffeln zerstampfen: *Auf und ab springen. Bei großen Stücken kräftigen Sprung machen.*

4



Obst-Smoothies machen: *Körper von links nach rechts drehen, um die Früchte zu pürieren.*

Schritt 1-4 wiederholen: Da so viele Zutaten übrig bleiben, macht ihr noch mehr Essen, um es mit anderen Familien zu teilen.