

**Bewegungspausen**

**beim**

**Lernen zu Hause**

# Übungen mit dem Pinguin



Übungen mit dem Pinguin:

# Aufgabe: Laufen



- Auf den Fersen durch die Wohnung laufen.
- Auf den Fußspitzen durch die Wohnung laufen.
- Wettrennen auf einem Spaziergang mit Mama und/oder Papa oder den Geschwistern – sicheren Weg aussuchen und Ziel definieren (z.B.: nächster Baum)

→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit dem Storch



Übungen mit dem Storch:



# Aufgabe: Gleichgewicht

- Auf einem Bein stehen.  
(versuche es auch auf einem Kissen oder auf deinem Bett)
- Auf einem Bein stehen und versuchen im Wechsel - einmal mit der rechten, einmal mit der linken Hand – den Boden zu berühren ohne umzufallen.
- Einbeinig versuchen die Augen zu schließen.
  - Wieviele Sekunden schaffst du es auf jedem Bein?
  - Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit dem Bär



Übungen mit dem Bär:



# Aufgabe: Rollen und Drehen

- Auf den Rücken legen und die Beine zum Bauch ziehen. Vor und zurück schaukeln. Schaffst du es so doll zu schaukeln, dass du auf den Füßen landen kannst?
- Lang ausgestreckt auf den Boden legen (Arme über dem Kopf lang ausgestreckt) und durch das Zimmer (oder den Garten) rollen.

→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit der Katze





Übungen mit der Katze:



# Aufgabe: Rückenbeweglichkeit und Rückenmuskulatur

- Geh in den Vierfüßlerstand und mache deinen Rücken rund wie eine Katze. Wiederhole das 10x
- Lege dich auf die Seite - rolle dich so klein zusammen wie du kannst und strecke dich anschließend wieder ganz lang aus.
- Stelle dich hin und rolle dich langsam mit dem Kopf runter zu den Füßen. Anschließend langsam wieder aufrollen. Kannst du mit deinen Händen den Boden berühren?  
→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit dem Hasen



Übungen mit dem Hasen:



# Aufgabe: Hüpfen

- Aus dem Stand hüpfen soweit wie du kannst.
- Aus der Hocke so hoch hüpfen wie du kannst.
- Auf einem oder auf beiden Beinen hüpfen (z.B. von einem Zimmer zum nächsten)

→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit dem Seehund



Übungen mit dem Seehund:

# Aufgabe: Stützkraft und Körperspannung



- In der Bauchlage mit den Händen abstützen und hochdrücken. (Achtung! Nicht zu lange im Hohlkreuz bleiben!)
- In der Bauchlage die gestreckten Arme und Beine anheben. Wie viele Sekunden kannst du das halten?

→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit dem Flamingo



## Übungen mit dem Flamingo:



# Aufgabe: Balancieren und Gleichgewicht

- Lege dir verschieden Gegenstände (z.B. Radiergummi, Lineal, Stift o.ä.) auf deinen angewinkelten Arm und/oder auf deinen Kopf. Versuche durch die Wohnung zu laufen ohne die Gegenstände zu verlieren.
- Stelle dich auf ein Bein und lege zusätzlich etwas auf dein hochgezogenes Knie. Wie lange kannst du stehenbleiben ohne deine Gegenstände zu verlieren. Schaffst du es auch mit geschlossenen Augen?

→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit der Eule





Übungen mit der Eule:



# Aufgabe: Kopfbewegungen und Rückenbeweglichkeit

- Wie weit kannst du deinen Kopf zu beiden Seiten drehen?
- Transportiere etwas (z.B. ein Buch) zwischen Kopf und Kinn
- Nachtflug: laufe mit geschlossenen Augen von der Tür zum Fenster.  
→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit der Ameise



Übungen mit der Ameise:



# Aufgabe: Taktil-kinästhetische Wahrnehmung

- Etwas im Vierfüßlerstand transportieren (z.B. ein Kuscheltier). Einmal mit Blick nach unten, einmal mit Blick zur Decke.
- Baue mit Mama oder Papa eine Menschenpyramide (dabei nur auf Schultergürtel und Hüfte stehen!)

→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

# Übungen mit dem Affen



Übungen mit dem Affen:



# Aufgabe: Stützen und Halten

- Im Vierfüßlerstand einen Arm und ein Bein vom Boden abheben. Wie lange kannst du das halten? Wechsel die Seite. Versuche es mit geschlossenen Augen.
- Im Vierfüßlerstand die Hände überkreuzen und im Wechsel die Beine nach hinten ausstrecken.

→ Mache ein Foto oder ein Video und lade es in deinem Padlet hoch.

## Quellenangaben:

[https://www.radix.ch/files/BZAVRB9/nl\\_bewegungsbuechlein.pdf](https://www.radix.ch/files/BZAVRB9/nl_bewegungsbuechlein.pdf)