

Bewegungskarten – Beispiele

<h3>Übungen zu Zweit</h3> <p>Kinder gehen paarweise zusammen.</p> <p>Standwaage: Ein Kind macht eine Standwaage, das andere Kind gibt Hilfestellung. Kinder wechseln sich ab.</p> <p>Schubkarren: Kinder machen Schubkarren nach und versuchen, sich so lange wie möglich auf den Armen zu halten. Auch am Platz möglich.</p> <p>Käfer: Ein Kind liegt am Boden und streckt beide Beine gerade in die Luft und versucht die Stellung zu halten. Anderes Kind gibt Hilfestellung. Kinder wechseln sich ab.</p> <p>Rücken an Rücken: Kinder sitzen Rücken an Rücken mit angewinkelten Beinen und drücken die Rücken fest gegeneinander.</p> <p>Fuß an Fuß: Kinder sitzen sich gegenüber, drücken Fußsohlen fest gegeneinander.</p> <p>Variation: Bewegen Beine wie beim Fahrradfahren.</p>	<h3>Klatschen und Klopfen</h3> <p>Kinder sitzen auf ihren Plätzen. Mit oder ohne Musik werden nun folgende Bewegungen gemacht:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4x auf die Oberschenkel klopfen 2. 4x in die Hände klatschen 3. Aufstehen 4. Rechtes Bein vor 5. Linkes Bein vor 6. Wieder Hinsetzen 7. Kopf nach rechts drehen 8. Kopf nach links drehen 9. 4x auf die Oberschenkel klopfen 10. 4x in die Hände klatschen <p>Usw.</p> <p>Variation: Nach 2. bzw. 10. 2x auf die Oberschenkel des rechten Nachbar klopfen Nach 4. 2x auf die Oberschenkel des linken Nachbarn klopfen</p>
<h3>Piraten</h3> <p>Kinder machen Piraten nach.</p> <p>Holzbein: auf einem Bein 15-mal hüpfen</p> <p>Rudern: im Stehen die gestreckten Arme kreisen lassen, in beide Richtungen 15-mal</p> <p>Flaschenpost schreiben: Beine im Sitzen ausstrecken und mit beiden Füßen eigenen Namen in die Luft schreiben</p> <p>Anker einholen: 10 Kniebeugen</p> <p>Land in Sicht: auf den Boden setzen und Beine ausstrecken, mit Fingerspitzen die Zehen berühren</p> <p>Variation: Piratenduell: eine Rolle vorwärts machen (Purzelbaum)</p>	<h3>Radiergummi</h3> <p>Kinder machen Übungen mit dem Radiergummi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kinder balancieren den Radiergummi auf der Spitze des Lineals um den Tisch. 2. Radiergummi liegt auf dem Fuß, Kinder zeichnen die liegende Acht mit dem Fuß in die Luft. 3. Radiergummi liegt auf dem Kopf, Kinder gehen in Hocke und stehen wieder auf. 4. Kinder werfen den Radiergummi in die Höhe und fangen ihn wieder auf. 5. Partnerübung: Kinder werfen Radiergummi mit rechts und fangen mit links und andersrum.