

MACHT FIT BILDET
BEWEGUNG VERBINDET
 WECKT NEUGIER
 MACHT SCHLAU SCHAFFT FREU(N)DE
 MACHT SPASS

5 BEWEGUNGSAUFGABEN ZUM GLÜCK

AUSDAUER WECHSELSPRÜNGE



Stellt euch an eine Linie (z. B. ausgelegtes Seil), den einen Fuß vor der Linie, den anderen hinter der Linie. Nun springt ihr und wechselt die Beine in der Luft. Wie oft schafft ihr das?

Beim nächsten Mal erhöht ihr die Anzahl der Sprünge!

Denkt euch einen unsichtbaren Stuhl hinter euch. Vorsichtig versucht ihr jetzt, euch kurz auf die „Sitzfläche“ zu setzen, um dann wieder aufzustehen. (Wenn ihr die Arme dabei nach vorne streckt, ist es einfacher.)

Beim nächsten Mal ist der ausgedachte Stuhl niedriger und/ oder ihr versucht es einmal mit geschlossenen Augen.

UNSICHTBARER STUHL

KRAFT



BEWEGLICHKEIT FUß KREISEN



Stellt oder setzt euch gerade hin. Dann kreist eure Fußgelenke je fünf Mal im Uhrzeigersinn und fünf Mal gegen den Uhrzeigersinn.

Beim nächsten Mal verdoppelt ihr die Anzahl.

LOS!

KOORDINATION SPIEGELBILD



Ihr geht zu zweit oder dritt zusammen.

Dabei stellt eine Person den Spiegel dar: Jede Bewegung, die der Spiegel vorgibt, wird nachgemacht.

Die Bewegungen sollen in Zeitlupe ablaufen und ihr haltet Augenkontakt. Anschließend tauscht ihr die Rollen.

Bei dieser Übung könnt ihr bei jedem Mal die Übungen schneller ausführen oder schwierigere Übungen machen.

SCHNELLIGKEIT SKIPPINGS



Versucht, eure Knie abwechselnd und so schnell wie möglich vor dem Körper nach oben zu ziehen. Nehmt die Arme aktiv mit.

Das macht ihr beim ersten Mal eine Minute und steigert dann bei jedem weiteren Mal um 30 Sekunden.

HIER GEHT'S ZUR
 KITU-APP MIT VIELEN
 WEITEREN ÜBUNGEN



Laden im
 App Store

JETZT BEI
 Google Play

Die kostenfreie Kitu-App: Gemeinsam spielen und bewegen wurde initiiert von



Projektförderer

Mit freundlicher Unterstützung von



PFLANZEN SIE
 PURZELBÄUME



Damit Kinder durch mehr Bewegung gesund aufwachsen.
**MIT IHRER SPENDE BRINGEN
 SIE UNSERE PROJEKTE INS ROLLEN.**