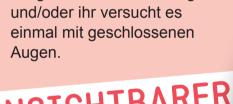
MA(HT FIT BILDET BEWEGUNG VERBINDET WE(KT NEUGIER MA(HTS(HLAV S(HAFFT FREV(N)DE MA(HT SPASS

BEWEGUNGSAUFGABEN **ZUM GLÜCK**



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





SCHNELLIGKEIT

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!



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.



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.



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



Versucht, eure Knie abwechselnd und

um 30 Sekunden.

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



Projektförderer

AOK











JETZT

SPENDEN



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