

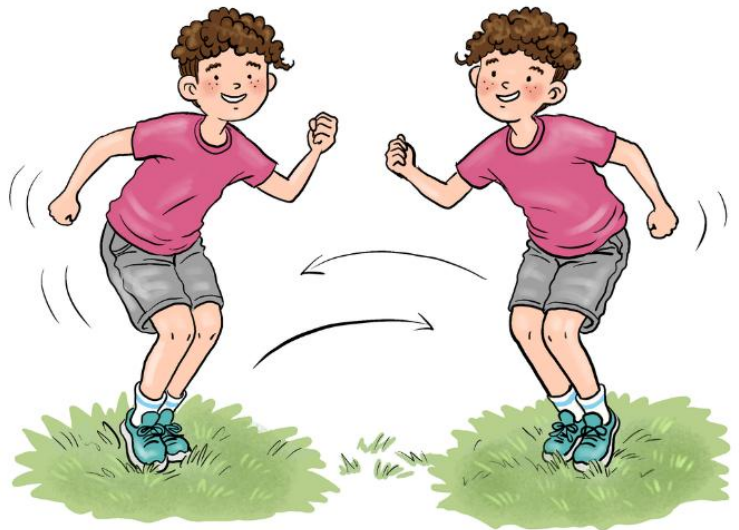


## Bleibt fit, macht mit!

### Bewegungshaltestelle 1: Hüpfen wie ein Flummi

Flummis springen viel herum. Probiert es aus! Wie oft könnt Ihr auf welche Weise hüpfen?

1. Hüpf auf der Stelle.
2. Hüpf seitwärts hin und her.
3. Hüpf vor und zurück.
4. Hüpf auf einem Bein, mal auf dem linken, mal auf dem rechten Bein.
5. Springt Drehsprünge um Euch selbst.
6. Hüpf alle gleichzeitig nur auf einem Bein und haltet Euch dabei aneinander fest.



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr



**Bleibt fit, macht mit!**

## **Bewegungshaltestelle 2: Enten-Gang und Mäuse-Tippel**

Könnt Ihr Euch wie Tiere bewegen?

1. Enten-Gang
2. Känguru-Sprünge
3. Mäuse-Tippelschritte
4. Faultier-Zeitlupengang
5. Frosch-Hüpfer
6. Pferdchen-Hopserlauf



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr



**Bleibt fit, macht mit!**



©Picture Alliance

## **Bewegungshaltestelle 3: Flieger**

Könnt Ihr wie Turnerin Sarah Voss das Gleichgewicht halten?

Vor dem Abflug:

1. Balanciert über alles, was Ihr gerade findet: Linien, Baumstämme, Mauern, Bordsteine, Rasenkanten, vorwärts, rückwärts .



Bereit für den Abflug:

1. Macht einen Flieger. Breitet die Arme aus, beugt Euch vor und hebt ein Bein nach hinten hoch.
2. Fliegt zu zweit im Doppelflieger. Gebt Euch dazu die Hände.
3. Macht alle zusammen einen Kreisflieger. Fasst Euch dazu an Händen oder Füßen.

©Eva Burckhardt



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr



## Bleibt fit, macht mit!

### Bewegungshaltestelle 4: Recken, Strecken, alles in Bewegung

Könnt Ihr die verschiedenen Bewegungen machen? Schafft Ihr mehrere hintereinander?

1. Hüpf mehrere Hampelmänner. Nehmt dabei die Arme hoch und die Füße auseinander, dann zurück.
2. Macht Euch ganz groß. Reckt und streckt Euch so hoch wie möglich und greift dabei mit den Händen nach den Wolken.
3. Lauft im Wechsel auf Zehenspitzen und Hacken.
4. Lauft seitwärts und kreuzt dabei die Beine. Mal führt die rechte Körperseite, dann die linke Körperseite.



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr



# Bleibt fit, macht mit!

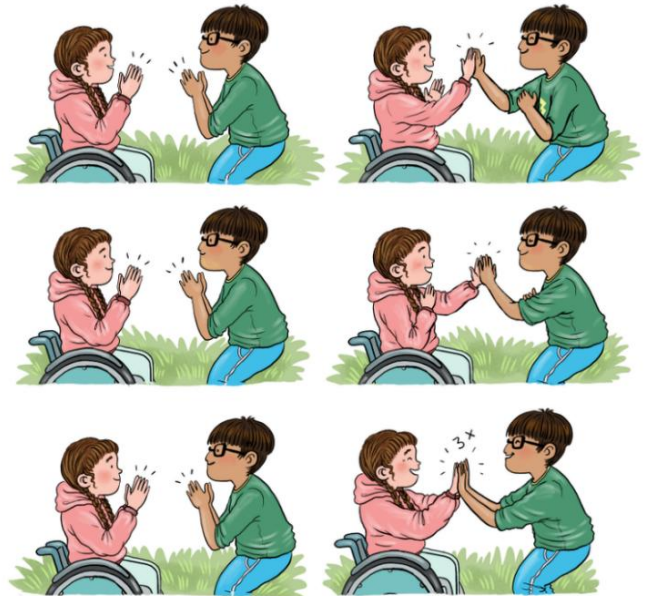
## Bewegungshaltestelle 5: Kreuz und quer

Schafft Ihr die Übungen, ohne Euch zu verknoten? Fangt langsam an und werdet immer schneller.

Klatscht zusammen einen Klatschrhythmus

Klatschabfolge:

- 1 – in die eigenen Hände klatschen
- 2 – mit der rechten Handfläche auf die rechte Handfläche des Gegenübers klatschen
- 3 – in die eigenen Hände klatschen
- 4 – mit der linken Handfläche auf die linke Handfläche des Gegenübers klatschen
- 5 – in die eigenen Hände klatschen
- 6-8 – mit beiden Handflächen auf beide Handflächen des Gegenübers (3x klatschen)



©Eva Burckhardt

### Diesen Text könnt Ihr nun beim Klatschen sprechen:

1	2	3	4	5	6	7	8
„Heut`	sind	wir	weit	ge	rannt	rannt	rannt
an	ei	nem	schö	nen	Strand	Strand	Strand
Da	lag	ein	Kro	ko	dil	dil	dil,
es	kam	vom	blau	en	Nil	Nil	Nil.
Ihm	war	ganz	furcht	bar	heiß	heiß	heiß
Dru´m	a	ßen	wir	ein	Eis	Eis	Eis

Ob Euch andere Texte einfallen? Bestimmt habt Ihr schon Ideen. Viel Spaß!

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr



## Bleibt fit, macht mit!

### Bewegungshaltestelle 6: Muckibude

Wie viel Kraft habt Ihr in den Beinen?

1. Lehnt Euch mit dem Rücken an eine Wand oder einen Baum und beugt die Beine so, als würdet Ihr auf einem Stuhl sitzen. Bleibt so lange wie möglich sitzen.
2. Macht mehrere Kniebeugen nacheinander.
3. Probiert die Übungen 1 und 2 auch einmal Rücken an Rücken zu zweit aus.
4. Könnt Ihr Euch Rücken an Rücken zusammen fortbewegen? Wandert in der tiefen Kniebeugehaltung seitlich, vorwärts, rückwärts.



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr

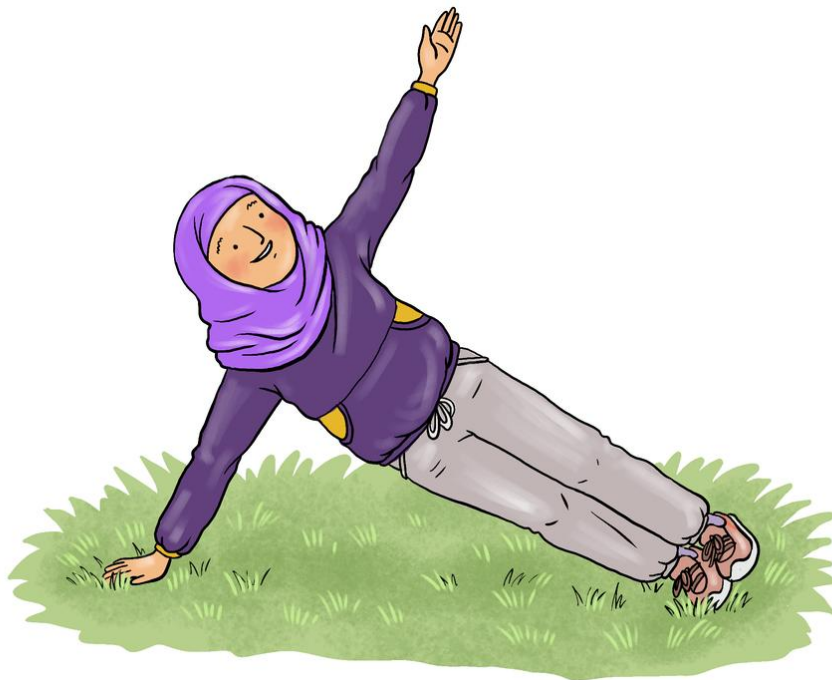


**Bleibt fit, macht mit!**

## **Bewegungshaltestelle 7: Körperspannung**

Setzt all eure Muskeln unter Spannung. Wie oft schafft Ihr die Übungen? Wie weit fährt Eure Schubkarre?

1. Geht in die Liegestütz-Haltung. Nehmt Eure rechte Hand hoch und tippt an die linke Schulter, dann mit der linken Hand an die rechte Schulter.
2. Dreht in der Liegestütz-Position im Wechsel seitlich einen Arm in Richtung Himmel wie ein Propeller.
3. Fahrt gemeinsam als Schubkarre.



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr



**Bleibt fit, macht mit!**



©Picture Alliance

## **Bewegungshaltestelle 8: Schlangemenschen**

Seid Ihr beweglich und könnt Euch verbiegen wie Turnerin Sarah Voss?

1. Kreist beide Arme zuerst in die gleiche Richtung, dann entgegengesetzt.
2. Stellt die Füße schulterbreit auseinander. Berührt abwechselnd mit einer Hand Eure gegenüberliegende Fußspitze. Die Beine bleiben gestreckt.
3. Stellt die Füße schulterbreit auseinander. Probiert mit der rechten Hand hinter dem Rücken entlang zum linken Oberschenkel zu kommen. Wer schafft es weiter bis zur Kniekehle oder sogar bis zur Wade. Dann probiert die Übung umgekehrt mit der linken Hand.
4. Macht eine Bank und wandert dann im Krebsgang.



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr





## Bleibt fit, macht mit!

### Bewegungshaltestelle 9: Teamwork

Seid Ihr ein gutes Team und vertraut Euch gegenseitig?

1. Spiegelbild: Stellt Euch gegenüber auf und macht die Bewegungen eures/eurer Partner\*in nach.
2. Verfolgungslauf: Verfolgt eure\*n Partner\*in, die/der sich immer wieder neue Fortbewegungen einfallen lässt. Macht die Bewegungen nach.
3. Gleichgewichtskreis: Bildet zusammen einen Kreis mit 2-5 Personen. Stellt Euch gerade hin, die Füße ein wenig auseinander. Gebt Euren Nachbarn die Hände. Könnt Ihr Euch jetzt wie Baumstämme langsam rückwärts legen ohne umzufallen? Vielleicht stellt Ihr Euch jetzt noch enger zueinander und probiert es nochmal. Na, haltet Ihr das Gleichgewicht?



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr



## Bleibt fit, macht mit!

### Bewegungshaltestelle 10: Probier`s mal mit Gemütlichkeit!

1. Stellt Euch mit einem/einer ungefähr gleichgroßen Partner\*in Rücken an Rücken. Jetzt rubbelt und schrubbelt Euch Rücken an Rücken.
2. malt Zahlen, Buchstaben oder Symbole mit dem Finger auf den Rücken einer anderen Person. Diese rät, was gemalt wurde.
3. Vertrauens-Parcours: Gebt Euch eine Hand. Führt Eure\*n Partner\*in, der/die dabei die Augen geschlossen lässt. Nach einer Minute wechselt Ihr.



©Eva Burckhardt

Probiert die Übungen ruhig und konzentriert, sodass Ihr Euch nicht verletzt.

Hinweis: Nutzung auf eigene Gefahr