

Übungen für zu Hause Viel Spaß und bleibt gesund und munter!

Konditionsübung

In der Wohnung einen Startpunkt suchen – z.B. Wohnzimmer

Dann auf Kommando schnell zum Lichtschalter ins erste Zimmer laufen und Licht anmachen, dann wieder zurück ins Wohnzimmer, dann ins nächste Zimmer usw. bis überall das Licht an ist – Eltern machen es wieder aus

Datum: 23.03.2020

- Variation 1: Aus jedem Zimmer etwas holen (z.B. Kuscheltier, welches vorher abgelegt wurde)
- Variation 2: Dann auch gerne rückwärts oder hüpfend (viele weitere Möglichkeiten)

Koordinationsübung

Luftballon in der Luft halten (siehe Video)

- mit den Händen
- mit der Pfanne



Unser kleiner **Basteltipp**,
damit die Sonne auch drinnen scheint!

1. Pappteller halbieren und anmalen,
2. Gesicht aufmalen und nach Herzenslust verzieren,
3. Streifen von buntem Papier ausschneiden
(tolle Übung für die Feinmotorik)
4. und aufkleben.



Übungen für zu Hause Viel Spaß und bleibt gesund und munter!

Datum: 01.04.2020

Konditionsübung

Laufen auf der Stelle (mal laut/mal ganz leise)

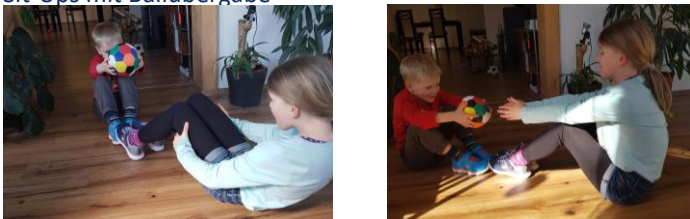
Hüpfen auf der Stelle – nur auf Zehenspitzen

Hampelmann – liebe Kinder denkt an Flugzeug und Rakete und das dann schnell hintereinander



Kräftigungsübung

Sit-Ups mit Ballübergabe



Für die Älteren: Sit-Ups mit Abstand und beim Hochkommen, zugeworfenen Ball fangen

Koordinationsübung (Auge-Hand-Koordination/Reaktionsvermögen)

Bälle fangen mit einem Eimer – für die Jüngeren zu Beginn direkt fangen, dann auch leicht nach rechts und links werfen, kann auch versucht werden mit einmal aufspringen des Balles ([Video mit Paul](#))

Für ältere Kinder (ab 6 J.) auch nach links und rechts werfen sowie Bälle einmal aufkommen lassen ([Video mit Frieda](#))

Unser kleiner Basteltipp,

Ostern steht vor der Tür. Auch wenn man genügend bemalte Ostereier hat, wieder neu gestaltete sind schön und für die Kinder eine tolle gemeinsame Beschäftigung.

Außerdem hat man gleich eine Mahlzeit – Rührei mit Spinat und Kartoffeln.

Übungen für zu Hause Viel Spaß und bleibt gesund und munter!

Datum: 16.04.2020

Konditionsübung

Laufübungen mit Hindernissen

Stellt einen Hindernissparcour aus Kissen, Stuhl, Taschentücherboxen, Trinkflaschen oder was ihr noch so findet auf. Jetzt sollt ihr so schnell wie möglich den Parcours durchlaufen, dann auch mal seitwärts und rückwärts



Durchkrabbeln



drüber hüpfen



Slalom laufen



Wer noch nicht genug hat: seitlich hin und her hüpfen bzw. vor und zurück

Koordinationsübung (Auge-Hand-Koordination/Reaktionsvermögen)

Bälle fangen und werfen. Stellt euch 3 m auseinander und werft euch den Ball hin und her – ohne aufkommen, mit aufkommen. Wenn das gut gelingt, wird es schwieriger nach jedem Wurf einmal in die Luft springen/eine Drehung/in die Hocke gehen.

Lustige Brotgesichter

Wir hatten gestern eine leckere Kartoffelsuppe zum Essen. Da ich gern eine Butterstulle dazu esse, habe ich mir für meine Kinder was einfallen lassen.

Meine Hasenstulle (meine Kinder haben es als Maus gegessen).



Man kann aber auch mit Wurst und Käse kleine lustige Brotgesichter oder Tiere zaubern.

Guten Hunger!