

# Kleine Bewegungsspiele für zu Hause



**Liebe Kinder,**

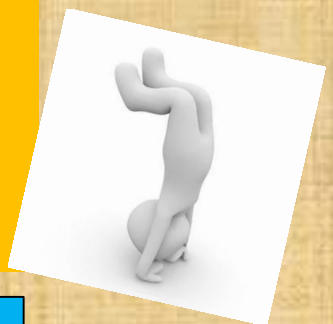
derzeit sind Schulen, Sportvereine, Spiel- und Bolzplätze geschlossen. Auch mit euren Freunden könnt ihr euch nicht wie gewohnt verabreden und gemeinsam spielen, rennen und toben. Damit keine Langeweile aufkommt und ihr fit bleibt, haben wir uns für euch kleine Bewegungsspiele überlegt.

Auf den folgenden Seiten findet ihr Bewegungsideen, die ihr super in der Wohnung machen könnt und euch hoffentlich Spaß und Freude bereiten.

Die Karten sind durchnummeriert, jede Karte enthält mehrere Ideenvorschläge.

Ihr könnt euch jeden Tag etwas aussuchen, was ihr machen möchtet.

Hinweis: Manchmal gehören mehrere Karten zu einer Spielidee. Dies wird jeweils auf den Karten mit angegeben .



**Wir wünschen euch viel Spaß!  
Hier nun „Fitness“**

**Fachseminar Sport für das Lehramt  
Grundschule des ZfsL Arnsberg**

mit

Katharina Lange, Annika Serges,  
Julia Dülberg, Marco Wessel und  
Ulla Temme

Karte 4

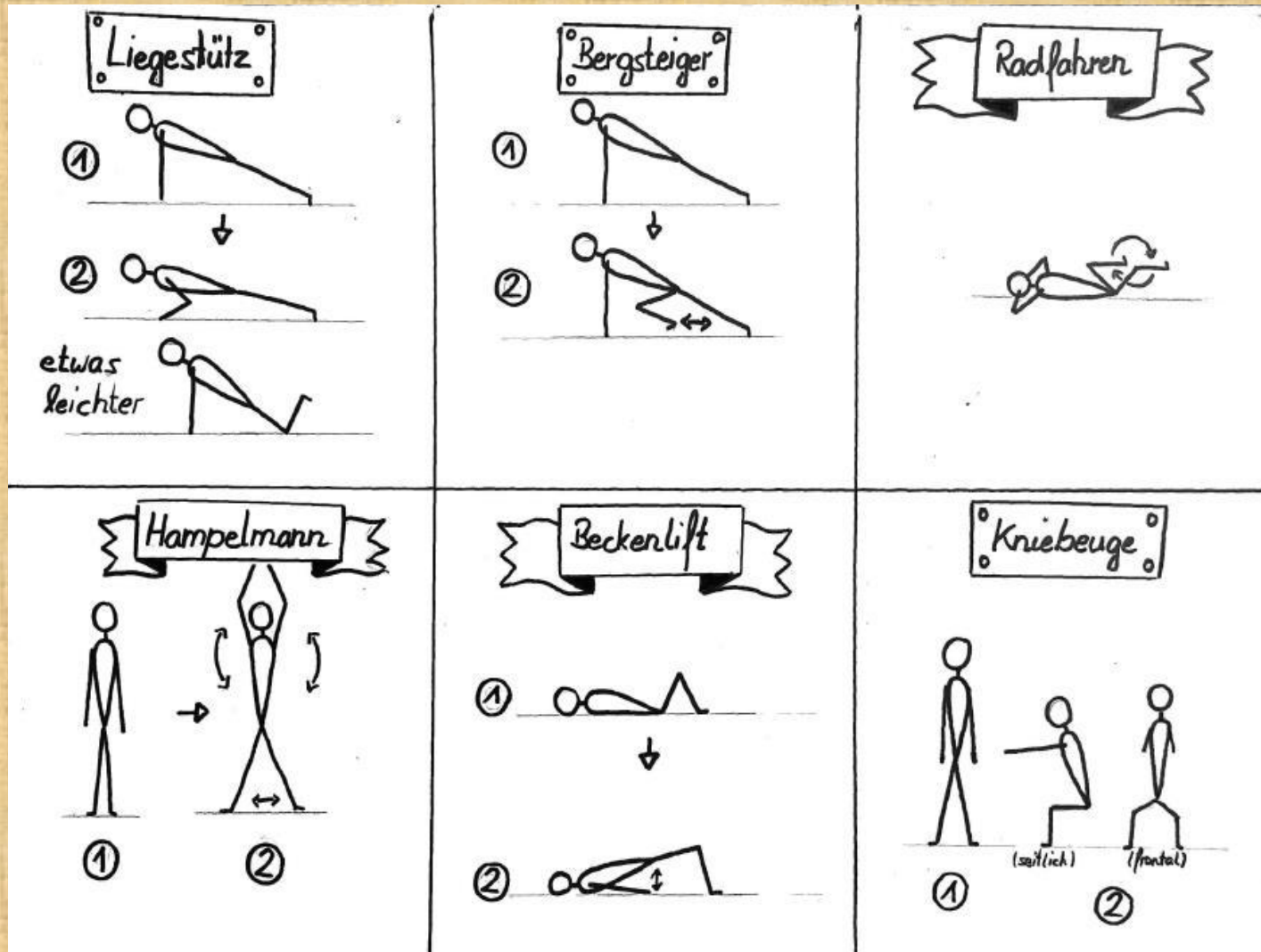
+

Karte 5

# Fitness-Übungen 1

## Du brauchst:

- eine Gymnastikmatte  
(es geht aber auch gut ohne!)



Auf den Abbildungen findest du einige Vorschläge für **Fitnessübungen**, die du im Wohnzimmer oder in deinem Zimmer machen kannst.

- **Wiederhole** jede Übung **15 mal** oder **setze dir** selbst **eine Zeit** (z.B. 30 Sekunden)
- Bestimmt fallen dir noch **eigene** tolle Übungen ein!

Karte 5

+

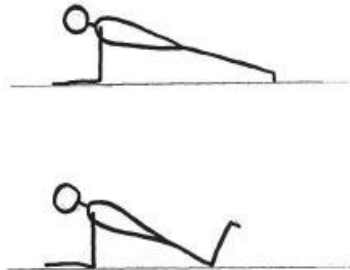
Karte 4

# Fitness-Übungen 2

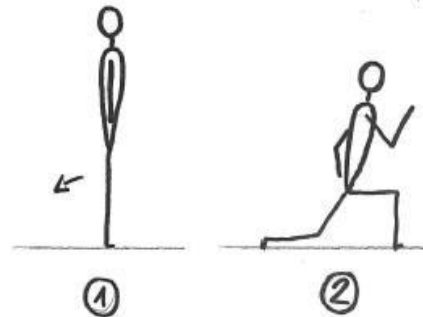
## Du brauchst:

- eine Gymnastikmatte  
(es geht aber auch gut ohne!)

Unterarmstütz  
"Plank"



Ausfallschritt



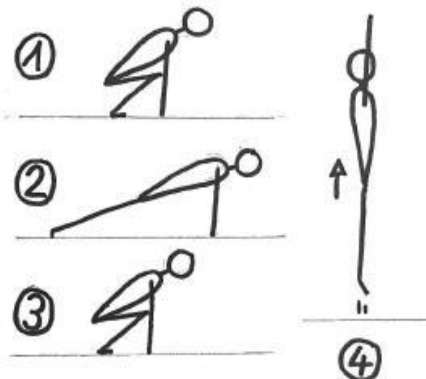
Beinheber



Anfersen



"Burpee"



Kniehelauf



Auf den Bildern findest du einige Ideen für **Fitnessübungen**, die du im Wohnzimmer oder in deinem Zimmer machen kannst.

- **Wiederhole** jede Übung **15 mal** oder **setze dir** selbst **eine Zeit** (zum Beispiel 30 Sekunden)
- Bestimmt fallen dir noch **eigene** tolle Übungen ein!

Karte 8

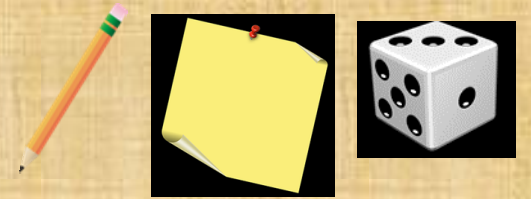
+

Karte 9

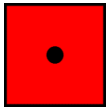
# Würfel-Workout 1

Gestalte deinen eigenen Würfel-Workout!

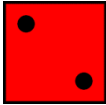
Du brauchst:



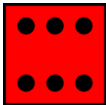
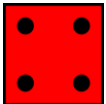
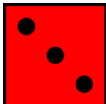
➤ Überlege dir für jede Übung eine **bestimmte Anzahl an Wiederholungen** oder eine **bestimmte Zeit**, wie zum Beispiel:



25 Hampelmänner



30 Sekunden Unterarmstütz



---

---

---

---

---

Nimm dir einen **Zettel** und **schreibe** dir für jede Zahl auf dem Würfel **eine Übung auf!**



Karte 9

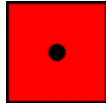
+

Karte 8

# Würfel-Workout mit Ball 2

## Gestalte dein eigenes Würfel-Workout!

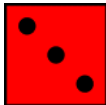
Du brauchst:



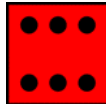
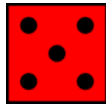
Den Ball zwischen den Beinen vor und zurück rollen.



Mit den Füßen abwechselnd auf den Ball tippen.



Ball mit beiden Händen festhalten und im Sitzen links und rechts neben dem Körper auf den Boden tippen.



---

---

---

**Tipp:**

Du kannst auch einen anderen Gegenstand wählen und damit ein weiteres Würfel-Workout gestalten.

### Vorsicht!



- Der Ball bleibt auf dem Boden oder in der Hand!
- Achte auf genügend Platz, wenn du die Übungen machst!
- Alles, was kaputt gehen kann, musst du vorher wegräumen!

Karte 12

+

Karte 13

# Tabata-Workout 1



- Willst du wissen was ein **Tabata-Workout** ist?
- Dann schaue dir dazu bei [youtube.de](https://www.youtube.de) ein Video an und mache gleich mit!

**Suche bei youtube nach: TABATA ELEMENTARY**

**Tipp:**

Wenn du dich mit ausgebreiteten Armen einmal im Kreis drehen kannst, hast du genügend Platz!

Karte 13

+

Karte 12

# Tabata-Workout 2

## Gestalte deinen eigenen Tabata- Workout.



- Das Workout wird **zur Musik** gemacht und besteht aus **8 Fitnessübungen**.
- **Jede Übung dauert 20 Sekunden**, danach kommt **eine Pause von 10 Sekunden**.
- Auf [youtube.de](https://www.youtube.de) oder [spotify](https://www.spotify.de) findest du fertige **Tabatasongs** oder **Videos**.

Suche dort nach: **TABATA MIX**

- Die **Karten 4 und 5** „Fitness-Übungen“, können dir helfen dein eigenes Tabata-Workout zu gestalten!
- Mach das Workout auch mit deinen Eltern, Geschwistern oder Freunden!

### **Tipp:**

Wenn du dich mit  
ausgebreiteten Armen  
einmal im Kreis drehen  
kannst, hast du  
genügend Platz!

# Kräftigung der Füße

**Du brauchst:**  
deine Füße, eine  
Zeitung,  
(Joghurt)Becher

- **Ziehe deine Socken aus.**
- **Laufe auf Zehenspitzen** durch die Wohnung.
- **Laufe auf Fersen** durch die Wohnung.
- **Schleiche** möglichst leise durch die Wohnung.
- **Stelle dich solange wie möglich auf einen Fuß.**
- **Zerreiße** mit deinen Füßen eine Zeitung.
- → Sammele alle Schnipsel mit den Füßen wieder auf.
- **Baue eine Pyramide** aus (Joghurt)Bechern, natürlich mit deinen Füßen.
- **Probiere aus**, was du mit den Füßen noch alles machen kannst.





# Auf ein baldiges Wiedersehen!

