



Aktivität:	Bewegungsspiel
Alter:	3-5
Dauer:	Beliebig
Material:	- Würfel

Spielanleitung:

- Würfle mit dem Würfel
- die Beschreibung was man dabei machen muss

Würfel 1

- Stehe 20 min auf einem Bein links oder rechts

Variante 1

- _ - schließe dabei deine Augen

Variante 2:

- Schließe dabei deine Augen und zeichne mit deinem rechten oder linken Arm eine 8 oder einen Kreis

Würfel 2

Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie

Würfel 3

Hüpfe für 20 Sekunden auf einem Bein im Zimmer herum, ohne etwas zu berühren. Hüpfe auf dem anderen Bein

Würfel 4

Gehe 20 Sekunden auf den Zehenspitzen durch den Raum. Bewege dich sehr leise und stoße niemanden und nichts an.
Variante :gehe auch Rückwärts.

Würfel 5

Mache 10 Kniebeugen. Stelle dich hierzu etwa hüftbreit auf. Deine Füße sind leicht nach außen gedreht. Beuge langsam deine Knie ,bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Ferse ausübst.

Würfel 6

Mache 10 Hampelmänner. Stelle dich hierzu aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpfе in den Grätschstand und klatsche gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder in die Ausgangsposition.

