

Bewegungswürfel

1. Atme langsam tief ein. Geh langsam in die Knie, halte deine Arme waagrecht und schau dabei nach vorne. Atme dabei nicht aus! Geh soweit in die Knie, bis sich deine Oberschenkel parallel zu Boden befinden. Achte dabei darauf, dass deine Knie leicht nach Außen schauen. Bei der Aufwärtsbewegung, halte deinen Oberkörper ausgestreckt. Bringe langsam deinen Körper in die Ausgangssituation, in dem du kräftig die Fersen in den Boden drückst und dabei die Hüfte gleichzeitig nach vorne und nach oben schiebst. Atme dabei ganz langsam aus!
2. Führe deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie, hebe ggf. dein linkes Knie dem Ellenbogen entgegen. Jetzt ist die andere Seite dran. Wiederhole die Bewegungen immer im Wechsel 10 Mal.
3. Hüpf 10 Mal wie ein Hampelmann. Dazu stell dich aufrecht hin. Lege deine Hände an deinen Körper. Beim Hochspringen stell deine Beine schulterbreit auseinander und klatsche gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Beim nächsten Sprung kehrst du in die Ausgangsposition zurück.
4. Für diese Übung stell dich aufrecht hin. Deine beiden Hände musst du vor dir ausstrecken. Deinen Oberkörper führst du nach vorn, dabei hebst du ein Bein gerade ausgestreckt nach hinten. Jetzt siehst du wie eine gerade Brücke aus. Zähle bis 5 Autos darüberfahren und kehre in die Ausgangsposition zurück. Jetzt ist das andere Bein dran.
5. Stell dich aufrecht hin. Schau nach vorn. Deine Hände legst du an deinem Körper entlang. Zieh deine Zehenspitzen nach oben und lauf auf den Fersen (10 bis 20 Sek.).
6. Für diese Übung stelle dich aufrecht hin. Deine Beine stellst du schulterbreit auf. Beide Hände führst du erst zu einem Fuß. Anschließend nimmst du die Ausgangsposition wieder ein und führst dann die Hände zum anderen Fuß. Wiederhole diese Bewegung 10 Mal.

Bastelanleitung für den Bewegungswürfel

1. Male die Bilder aus
2. Damit dein Würfel stabil wird, klebe die komplette Vorlage auf einen Tonkarton
3. Schneide die Vorlage an der äußeren Linie aus
4. Falte sorgfältig zu einem Würfel
5. Trage auf die Trapezen Kleber auf und verbinde diese miteinander

Fertig ist der Würfel!!!

Viel Spaß mit der ganzen Familie!