

Karte 1 – Allerlei Bewegung

Du benötigst:

- Musik
- Kissen

Bewegungsideen:

- **Mache dir Musik an**, die du gerne magst. **Tanze** eine Runde!
- **Frosch-Alarm**: Setze dich hin wie ein Frosch und hüpf durch den Raum!
- **Jogge auf der Stelle**. Nimm eine Uhr dazu oder stelle dir einen Timer (Eieruhr/Handy). Schaffst du 5 Minuten?
- **Krieche** 1 mal durch alle Zimmer.
- **Treppenlauf**: Wenn ihr eine Treppe habt, laufe diese 10 mal hoch und wieder runter (Vorsicht: Zieht dafür unbedingt Sportschuhe an und lauft nicht zu schnell!)
- **Treppe**: Stelle dich unten vor die erste Treppenstufe und hüpf auf dieser abwechselnd von einem Bein auf das andere. Wie viele Hüpfen schaffst du?
- **Kissen**: Nimm dir ein Kissen zur Hand und probiere verschiedene Bewegungen mit dem Kissen aus.
- **Such dir ein Lied aus** und **überlege dir einen Kissen-Tanz** mit deinen Bewegungen. Führe den Tanz vor!
- Hast du noch eigene Ideen?

Karte 2 – Münzenwurf

Du benötigst:

- 10 Münzen (z.B. 5 Cent)
- 1 Becher, 1 Schüssel
- 1 Stift und ein Blatt



Spiele mit Münzen:

- **Male dir eine Zielscheibe** (s. Bild)
- **Wirf eine Münze** mit etwas Abstand **auf die Zielscheibe**. Wie viele Punkte sammelst du bei drei Würfen?
- **Wirf eine Münze** mit etwas Abstand **in eine große Schüssel**. Wie viele Treffer schaffst du mit 10 Münzen?
- Wenn dies gut funktioniert, **wirf Münzen** mit etwas Abstand **in einen Becher**. Auch hier hast du 10 Würfe. Wie viele Treffer schaffst du jetzt? D
- **Den Abstand wählst du immer selbst**. Je weiter entfernt du stehst, desto schwieriger wird es natürlich. Du kannst auch mehrere Schüsseln und Becher hintereinanderstellen. **Probiere es einfach mal aus** und traue dir etwas zu!

Karte 3 – Zeitung

Du benötigst:

- 1 alte Zeitung

Spiele mit der Zeitung:

- **Bastele dir aus einer alten Zeitung Zeitungsrollen.** Rolle dafür eine Seite der Zeitung, sodass eine lange Rolle entsteht. Diese Rolle fixierst du nun mit Klebeband oder Tesafilm so, dass sie gut zusammenbleibt.
- **Balanciere die Zeitungsrolle** auf deiner offenen Hand.
- **Balanciere die Zeitungsrolle** auch auf anderen Körperteilen.
- Lege mehrere Zeitungsrollen mit etwas Abstand vor dir auf den Boden. **Springe über die Zeitungsrollen.** Was für Sprungmöglichkeiten findest du? ➤
- Hast du noch **neue Ideen**, was du mit den Zeitungsrollen machen kannst?