

Karte 4 – Luftballon

Du benötigst:

- 1 Luftballon

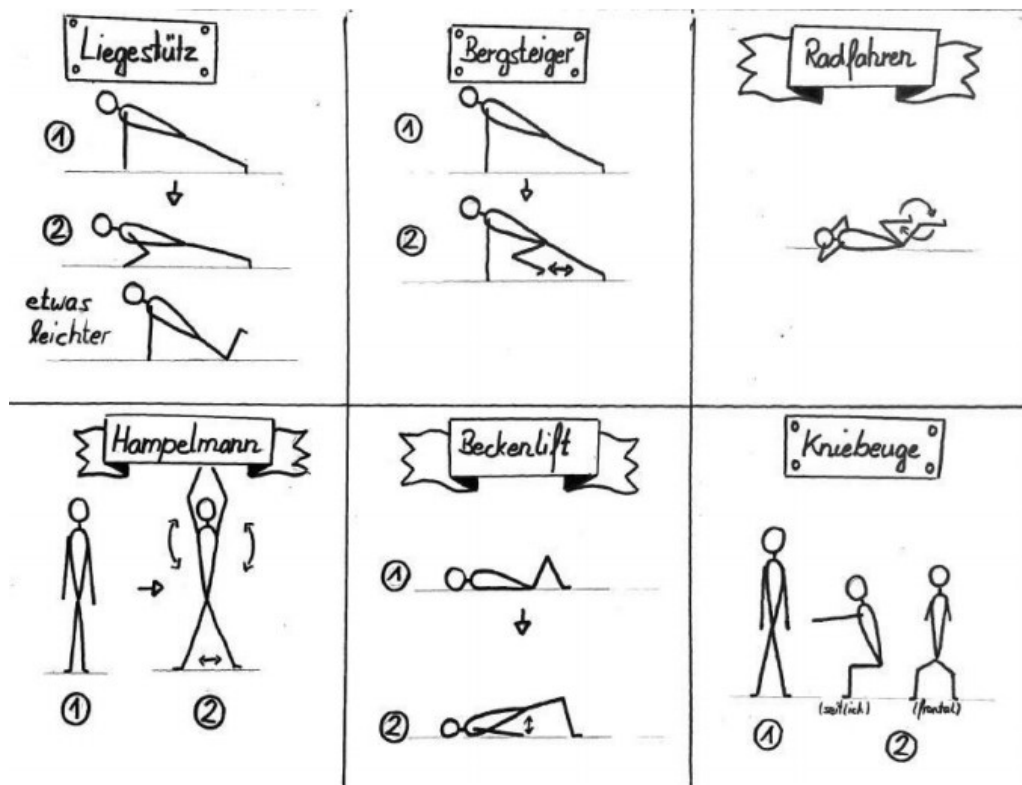
Spiele mit dem Luftballon:

- **Puste den Luftballon auf und verknote das Ende.**
- **Balanciere den Luftballon auf verschiedenen Körperteilen.** Welche Körperteile eignen sich besonders? Wo ist es schwieriger?
- **Halte den Luftballon in der Luft!** Probiere es mit unterschiedlichen Körperteilen.
- **Klemme den Ballon zwischen deine Beine.** Hüpfе damit durch den Raum. Schaffst du es auch bis in den nächsten Raum?
- **Lege dich auf den Bauch** und puste den Ballon vorwärts.
- **Setze dich im Schneidersitz auf den Boden.** Umkreise mit dem Ballon deinen Oberkörper, ohne den Ballon zu verlieren. Schaffst du es 5 mal in die eine und 5 mal in die andere Richtung?
- **Halte den Luftballon am Zipfel fest.** Kreise nun den Arm 5 mal in die eine Richtung und 5 mal in die andere Richtung. Nimm nun den anderen Arm.
- **Welche Ideen fallen dir noch mit dem Luftballon ein?** Probiere es aus!

Karte 5 – Fitness

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 6 – Joghurtbecher

Du benötigst:

- 5 leere und gereinigte Joghurtbecher
- Alufolie, Schnur, Klebeband

Spiele mit dem Joghurtbecher:

- **Forme** aus der Alufolie eine Kugel.
- **Wirf** aus unterschiedlichen Entfernungen **die Kugel in einen Joghurtbecher**.
- **Baue eine Pyramide** aus Joghurtbechern. Stelle dich mit etwas Abstand davor (etwa 3 große Schritte). Schaffst du es auch, die Pyramide mit der Kugel umzuwerfen?
- **Wirf die Kugel in die Luft** und versuche die Kugel mit dem Joghurtbecher aufzufangen.
- **Lass dir** von jemandem aus deiner Familie **die Kugel zuwerfen**. Schaffst du es, die Kugel mit dem Joghurtbecher aufzufangen?
- **Balanciere den Joghurtbecher** auf verschiedenen Körperteilen (z.B. Kopf, Handrücken). Schaffst du es auch, dich dabei hinzusetzen und wieder aufzustehen?
- **Nimm ein neues Stück Alufolie**. Klebe die Schnur auf der Alufolie fest. Knülle die Alufolie dann zu einer Kugel zusammen. Klebe das Ende der Schnur an den Joghurtbecher. Schaffst du es, die Kugel mit dem Becher aufzufangen?