

BEWEGUNGSSPIELE

Bewegungs-ABC

Beginne damit, Deinen Namen zu "sporteln"! Schnappe Dir eine*n Partner*in und erratet gegenseitig Wörter, der*die eine macht vor, der*die andere muss erraten!



A 20 Sek. boxen

N 30 Sek. Einbeinstand (rechts)

B 30 Sek. Arme ausstrecken + halten

O 30 Sek. Wandsitzen

C 1 min auf dem Rücken radfahren

P 30 Sek. auf der Stelle sprinten

D 20 Sek. auf der Stelle hüpfen

Q 10 Ausfallschritte

E 15 Hampelmänner

R 5 Situps

F 10 Kniebeugen

S 30 Sek. anfersen

G 20 mal Schultern kreisen rückw.

T 20 Sek. Froschhüpfen

H 30 Sek. Einbeinstand (links)

U 20 Sek. Einbeinstand blind

I 20 mal Schultern kreisen vorw.

V 20 mal Schultern kreisen hinten

J 30 Sek. Kniehebelauf

W 15 Sek. Unterarmstütz

K 20 Sek. Standwaage links

X 20 Sek. Standwaage rechts

L 10 Hock-Streck-Sprünge

Y 3 Liegestütze

M 20 Sek. Arme kreisen im Einbeinstand

Z 5 Weitsprünge aus dem Stand