Eittinger Bewegungssteine-Aktivpfad

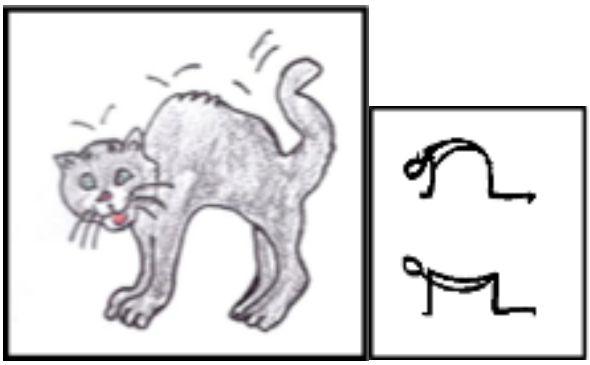
-Kindergarten-Kinder-

Hier wollen wir euch die verschiedene Aufgaben auf den Bewegungssteinen noch kurz erklären. Jede Bewegung darf beliebig oft wiederholt werden. ☺

BEWEGLICHKEIT

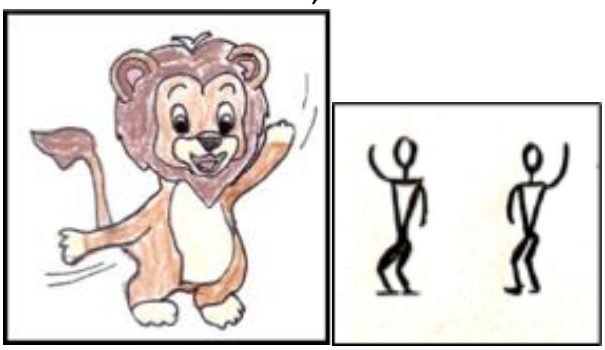
Übung 01 Die Katze

„Mach mal einen Katzenbuckel und streck dich wieder lang“; Im Vierfüßlerstand ausgiebig einen runden Rücken machen, danach in die Gegenrichtung bewegen, Rutschhalte.



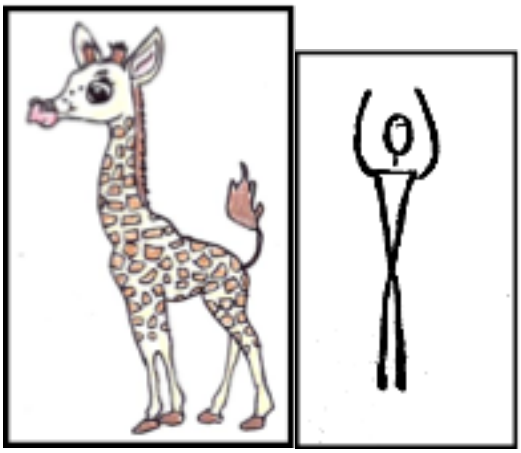
Übung 02 Der Löwe

„Räkele dich in der Sonne wie ein Löwe“;
In der tiefen Hocke in allen möglichen Variationen, die Arme und Beine strecken und recken, nach außen und zurück.



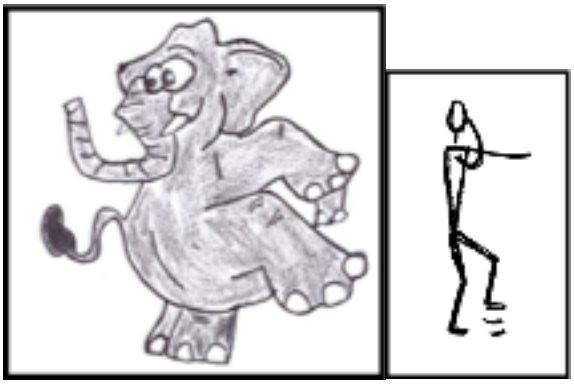
Übung 03 Die Giraffe

„Streck dich und mach dich groß und lang wie eine Giraffe“; Im Stand aufrichten und die Arme in die Luft strecken und lang werden.



Übung 04 Der Elefant

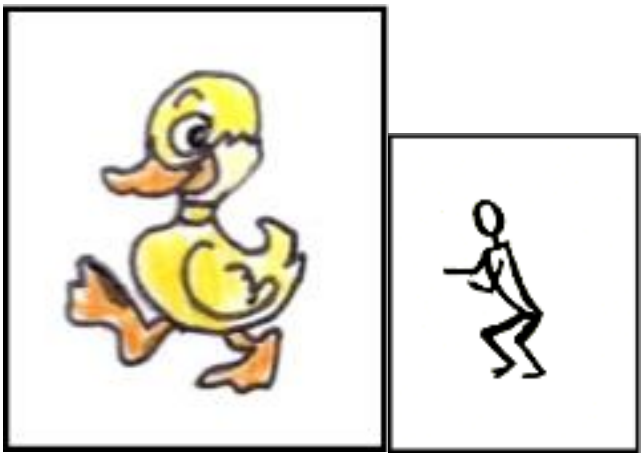
„Mach einen Rüssel wie ein Elefant und stampfe durch die Gegend“; Daumen und Zeigefinger einer Hand greifen die Nase. Der andere Arm wird durch das entstandene Armloch geführt und schwingt vor dem Körper wie ein Rüssel.



BALANCE UND KOORDINATION

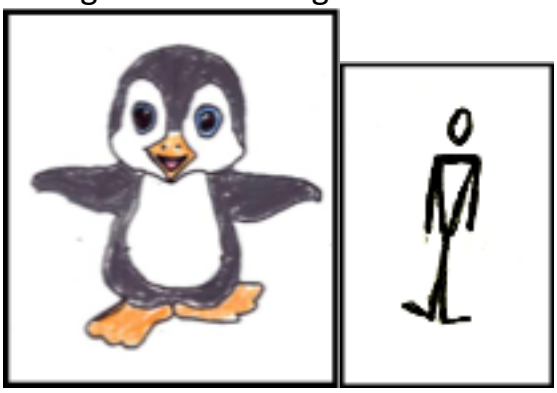
Übung 05 Die Ente

„Watschle in der Hocke wie eine Ente“; In der tiefen Hocke vorwärtsgehen.



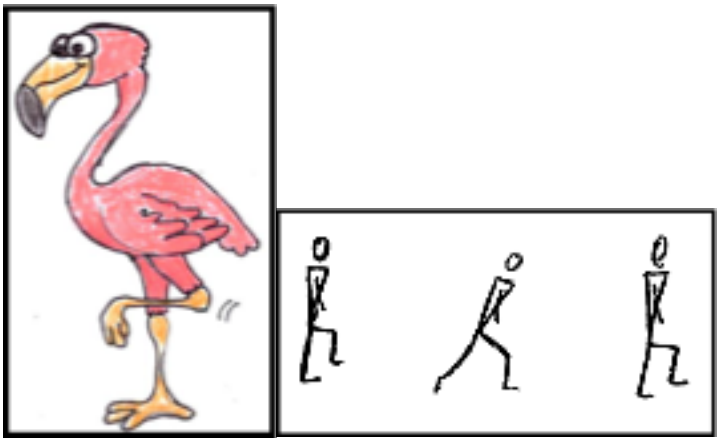
Übung 06 Der Pinguin

„Laufe wie ein Pinguin“;
Im Stand die Füße eng zusammenstellen, die Zehen zeigen nach außen. Auf die Zehenspitzen stellen und die Fersen zusammenhalten. Vorwärts gehen ohne den Fersenkontakt zu verlieren. Dazu kann man mit den Armen seitlich schlagen wie mit Flügeln.



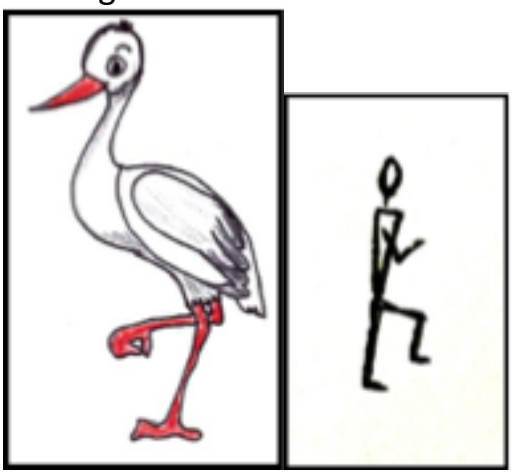
Übung 07 Der Flamingo

„Stolziere wie ein Flamingo her“;
Große, ausgreifende Schritte machen im Zeitlupentempo. Wechselnder Einbeinstand.



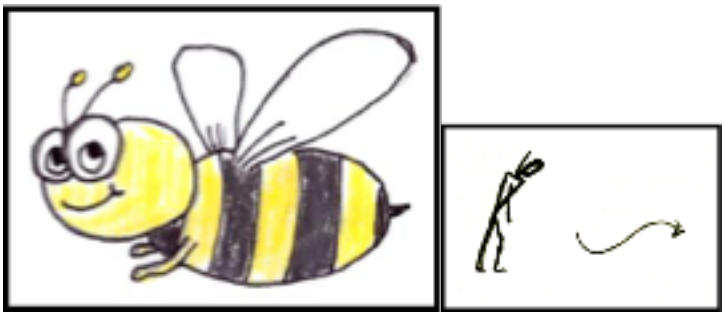
Übung 08 Der Storch

„Stehe auf einem Bein wie ein Storch“;
Einbeinstand, rechts und links im Wechsel, anderes Bein in Auswärtsdrehung, Hüft- und Kniebeugung, mit der Fußsohle an das Standbein angelehnt
Zusätzlich kann der Oberkörper gedreht und gebeugt werden, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



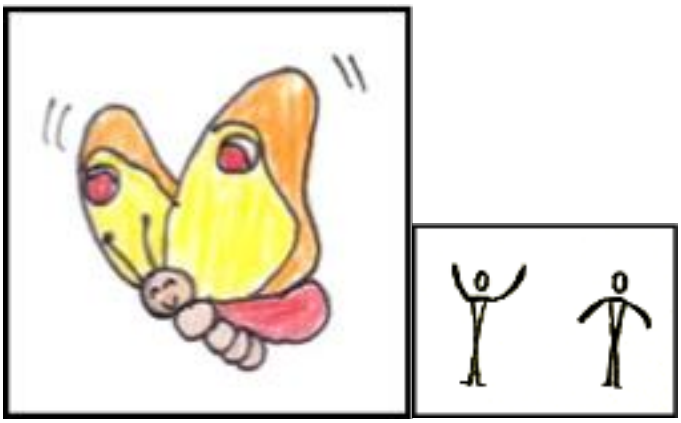
Übung 09 Die Biene

„Summ, summ, summ, Bienchen summ herum“;
Laufen, dabei die Arme zur Seite ausbreiten und viele Kurven fliegen.



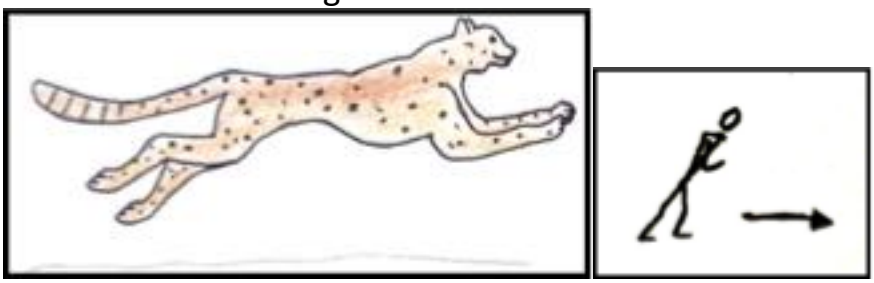
Übung 10 Der Schmetterling

„Flieg mal wie ein Schmetterling“;
Laufen, die Arme dabei ausgestreckt zur Seite und diese auf und ab bewegen, Flügelschlagen.



Übung 11 Der Gepard

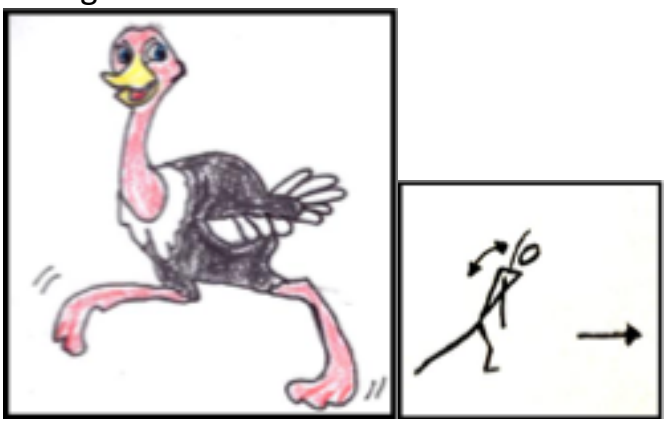
„Kannst du so schnell rennen wie ein Gepard?“;
Auf einer Strecke möglichst schnell rennen und beschleunigen.



Übung 12 Der Strauß

„Renn mal rum wie ein Vogelstrauß und flattere mit deinen Flügeln“;

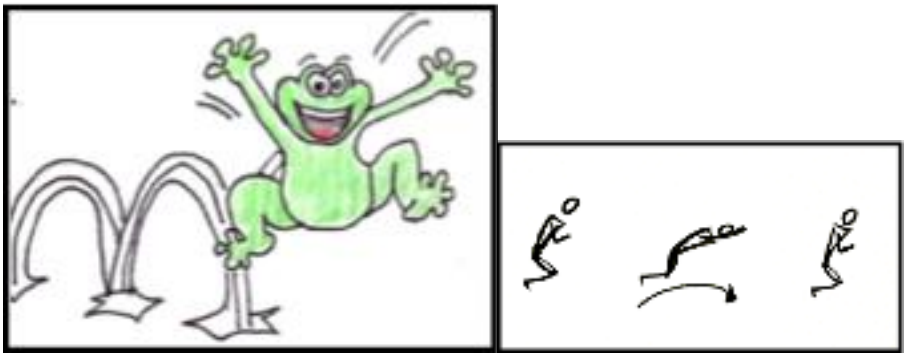
Laufen mit großen Schritten, die Arme anwinkeln und damit auf und ab schlagen.



SPRUNGKRAFT

Übung 13 Der Frosch

„Hüpf mal wie ein Frosch, auf und ab“;
Beine auswärts gedreht, tiefe Kniebeuge/Hocke einnehmen und beide Hände zwischen den Beinen auf den Boden führen, Hände und Füße lösen sich fast zeitgleich vom Boden und man springt in die Höhe und Weite. Landung wieder auf den Händen und Füßen.



Übung 14 Das Känguru

„Spring so weit wie ein Känguru, hopp, hopp, hopp“;
Aus dem Stand, Oberarme am Körper und Unterarme nach vorne zeigend, so weit es geht beidbeinig nach vorne springen.

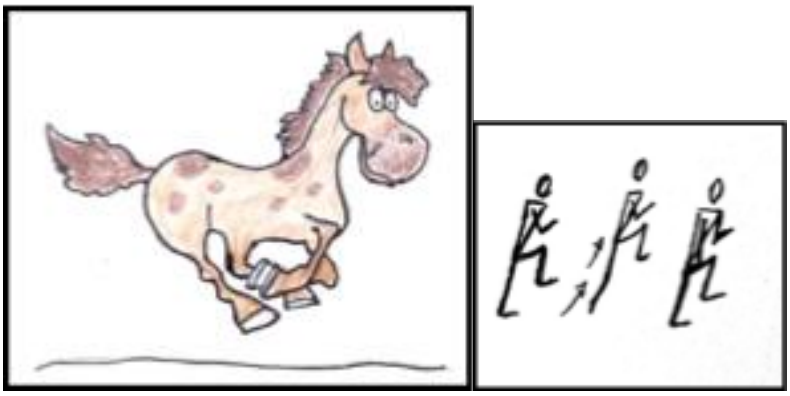
Übung 15 Der Hase

„Has´ hüpf, Has´ hüpf, ganz weit ...“;
Die Beine sind geschlossen, tiefe Hocke einnehmen, Hände vor dem Körper aufsetzen. Die Hände werden nach vorne geführt, die Beine folgen mit einem kleinen Sprung.

Übung 16 Das Pferd

„Galoppiere wie ein Pferd“;
Pferdchensprung, rechtes Bein wird in der Hüfte und im Kniegelenk auf ca. 90 Grad gebeugt, der gegengleiche Arme nach vorne geführt, gleichzeitig kommt

es zum Absprung mit dem linken Bein in die Höhe und nach vorne.
Wechsel.



Wir wünschen euch viel Spaß beim Turnen mit den Bewegungssteinen! ☺