
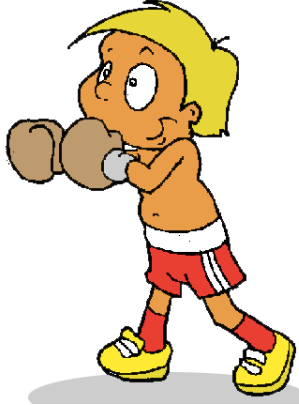
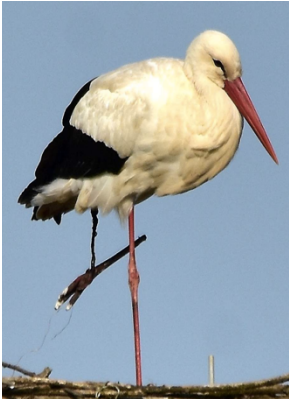


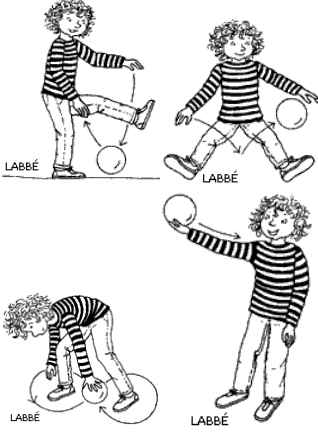
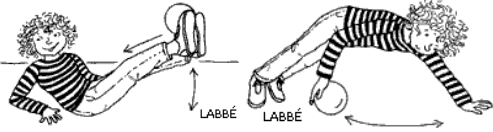


Einfache Bewegungsideen für den Alltag

Tiere nachahmen		Luftboxen	
	<p>Überlege dir ein Tier, das du gerne spielen möchtest. Bewege dich anschließend wie dieses Tier durch dein Zimmer oder die ganze Wohnung.</p>		<p>Stell dir vor, du boxt gegen einen Sandsack! Balle deine Hände zu Fäusten und boxe mal links, mal rechts. Mache dazwischen kleine Pausen.</p> <p>Mache jeweils mit deinen Füßen kleine Schritte vor und zurück.</p>
<p>Idee: Du spielst ein Tier deiner Wahl. Ein Geschwister oder deine Eltern versuchen zu erraten, welches Tier du gerade nachahmst.</p>		<p>Idee: Du stellst eine Matratze an die Wand, ziehst dicke Winterhandschuhe an und boxt gegen die Matratze.</p>	
Zähne putzen auf einem Bein		Zick-Zack Springen	
	<p>Stell dir vor, du bist ein Storch und eines deiner Beine macht gerade Pause. Putze deine Zähne und lass ein Bein dabei Pause machen, in dem du so stehst, wie der Storch auf dem Bild.</p>		<p>Stütze dich mit den Händen auf einem Tisch ab. Springe mit offenen oder geschlossenen Augen im Zickzack vor deinem Tisch. Löse dabei die Hände nicht von deinem Tisch.</p> <p>12x wiederholen</p>
<p>Wechsle die Beine ab. Steh einmal nur auf deinem linken, dann einmal nur auf deinem rechten Bein.</p>		<p>Wenn es dir hilft, kannst du auch mit Malerklebeband ein Kreuz auf den Boden kleben und dann in den Feldern hin- und her springen.</p>	

Riesen – ABC		Balltricks	
	<p>Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße stehen fest auf dem Boden. Male mit einem oder beiden Armen gleichzeitig grosse Buchstaben oder Zahlen in die Luft.</p>		<p>Schaue dir die Bilder genau an.</p> <p>Versuche mit einem Ball diese verschiedenen Balltricks nach zu ahmen.</p>
<p>Schreibe deinen Namen oder die Namen deiner Familienmitglieder in die Luft. Wenn ihr zu zweit seid, könnt ihr einander Zahlen oder Buchstaben in die Luft schreiben und den anderen den Buchstaben oder die Zahl erraten lassen.</p>		<p>Andere Ideen:</p> 	

Hier noch zwei Links mit Bewegungsliedern auf Schweizerdeutsch:

Mini fräche Händ – Bewegungslied auf Schweizerdeutsch

<https://youtu.be/f13jLkeRlxY>

Zable mit de Bei - Bewegungslied auf Schweizerdeutsch

<https://youtu.be/axJ8-JU0Jow>