

Bewegte Pause

Liebe Sportfreunde*innen

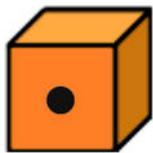
viel Spaß beim Spielen und bleibt gesund wünscht euch

Lauffreff-Berlin.de

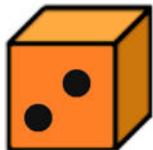
Spielanleitung:

Jede/r darf würfeln, ein Spieler/in beginnt. Alle absolvieren die Übung, je nach Augenzahl des Würfels. Dann darf der/die nächste ältere Spieler/in würfeln. Das Spiel endet, wenn alle sechs Übungen geschafft sind. Vor dem Spiel empfehle ich 5 Minuten

 Aufwärmgymnastik.



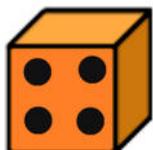
Beuge deinen Oberkörper
fünfmal nach rechts
und fünfmal nach links.



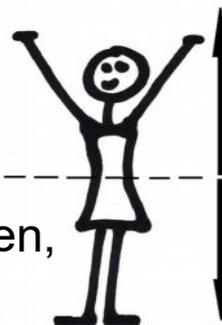
Mache fünf Kniebeuge.



Zehnmal auf der Stelle laufen.
Alternativ: gehen



Fünfmal beugen und strecken.
Kannst du deine Zehen berühren,
ohne die Knie zu beugen?



Fünfmal Wechselsprünge.
Alternativ: Ausfallschritte



Standwaage auf dem rechten Bein und
bis fünf zählen, dann auf dem linken Bein.

