

Bewegungsmemory

Karten ausschneiden und evtl. auf etwas stabileren Karton aufkleben. Es wird nach Memory-Regeln gespielt.

Wer zwei gleiche Karten aufdeckt, darf diese behalten und nochmals ziehen. Stimmen die Karten nicht überein, müssen die Bewegungen der beiden Karten ausgeführt werden. Dann ist der nächste Spieler an der Reihe. Gewonnen hat der Spieler mit den meisten übereinstimmenden Karten.

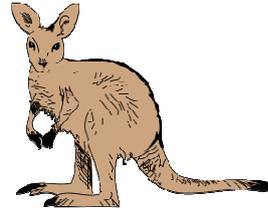
Variante: Wenn man ein Paar gefunden hat, darf man die Bewegung ausführen.



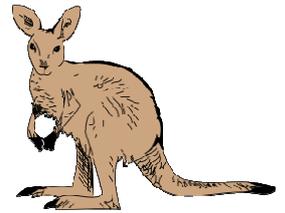
Auf der Stelle
beidbeinig hüpfen



Auf der Stelle
beidbeinig hüpfen



Standweitsprung
Beidbeinig so weit springen
wie es geht



Standweitsprung
Beidbeinig so weit springen
wie es geht



Frosch-Hüpfer 6x



Frosch-Hüpfer 6x



Krebsgang durchs
ganze Zimmer



Krebsgang durchs
ganze Zimmer



Passgang

Vierfüßlerstand, linker Arm und
linkes Bein bewegen sich gleich-
zeitig, dann re Arm und re Bein



Passgang

Vierfüßlerstand, linker Arm und
linkes Bein bewegen sich gleich-
zeitig, dann re Arm und re Bein



Standwaage
20 sec



Standwaage
20 sec



**Auf den Bauch
legen & wieder
aufstehen** 8x



**Auf den Bauch
legen & wieder
aufstehen** 8x



Slalom laufen
6 Gegenstände in
gleichmäßigem Abstand
aufstellen z.B. Bücher, Dosen



Slalom laufen
6 Gegenstände in
gleichmäßigem Abstand
aufstellen z.B. Bücher, Dosen



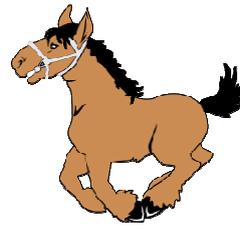
Vierfüßlergang

durch das ganze Zimmer



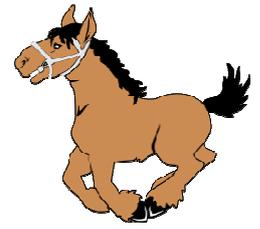
Vierfüßlergang

durch das ganze Zimmer



Seitgalopp

durch das ganze Zimmer



Seitgalopp

durch das ganze Zimmer



Hampelmann 6x



Hampelmann 6x



Auf die **Zehenspitzen**
stehen und in die **Hocke**
gehen 10x



Auf die **Zehenspitzen**
stehen und in die **Hocke**
gehen 10x



einbeinig springen

Strecke: 5m



einbeinig springen

Strecke: 5m



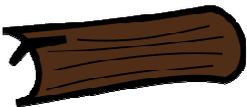
Hopserlauf vw

Strecke: 5m



Hopserlauf vw

Strecke: 5m



Baumstammrolle

3x



Baumstammrolle

3x



Joggen Durch alle Räume
der Wohnung /des Hauses



Joggen Durch alle Räume
der Wohnung /des Hauses