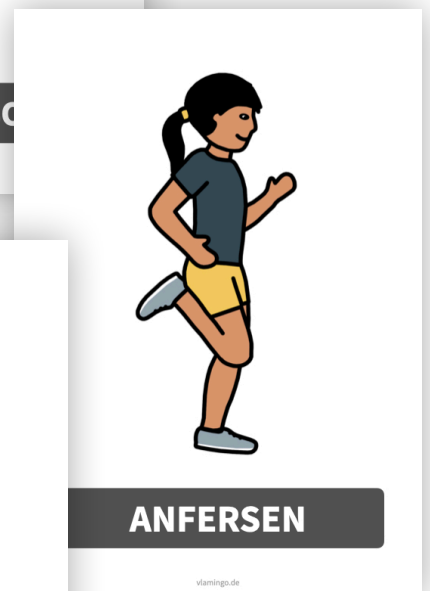
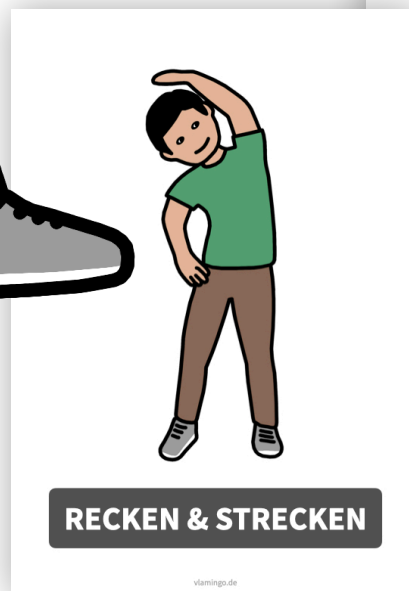
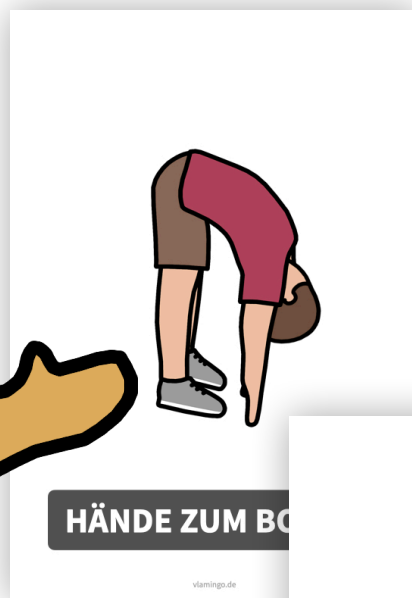


34 BEWEGUNGS- KARTEN



BEWEGUNGSKARTEN

FÜR PAUSEN, UNTERRICHT & ZUHAUSE

Henrik Lühr

Bewegungskarten für Pausen, Unterricht und Zuhause

1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

BEWEGUNGSKARTEN

FÜR PAUSEN, UNTERRICHT & ZUHAUSE

Wofür können die Bewegungskarten genutzt werden?

Die Bewegungskarten können auf ganz unterschiedliche Art und Weise verwendet werden. Nachfolgend ein paar Beispiele:

1

(Kontaktlose) Pausengestaltung (Idee von Juliane Hochstädt)

Die Karten werden im Klassenraum hochgehalten und die Schüler*innen machen die Übungen an ihrem Sitzplatz. Alternativ können auf dem Pausenhof verschiedene Stationen aufgebaut werden, an denen die Kinder die Übungen machen sollen.

2

Kleine Bewegungspause im Unterricht

Die Lehrperson hält beliebige Karten nacheinander hoch und die Kinder machen die Übungen. Anschließend geht der Unterricht nach etwa 2-3 Minuten weiter.

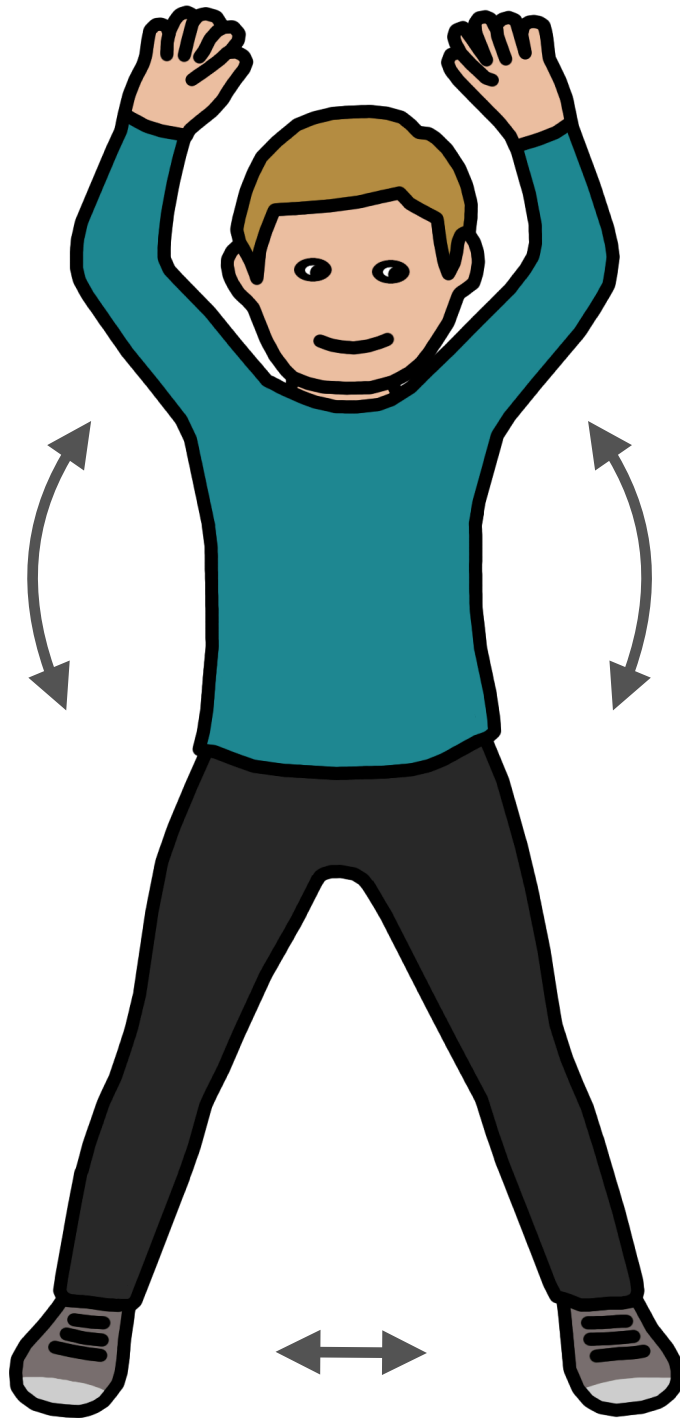
3

Warm-Up im Sportunterricht

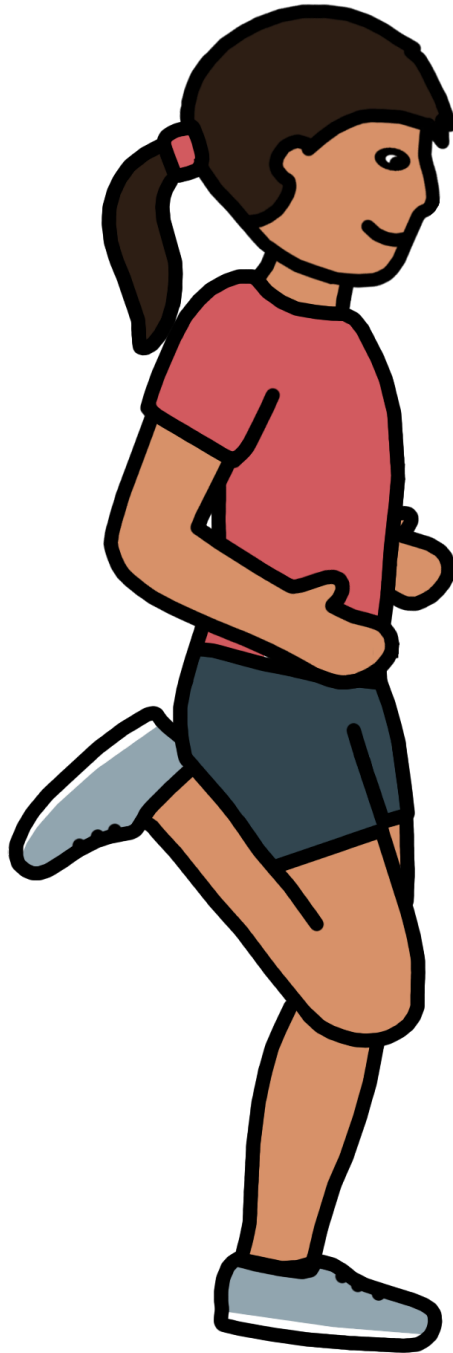
Die abgebildeten Übungen werden von allen Schüler*innen gemacht, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Die Karten können beispielsweise aus einem verdeckten Stapel von den Kids gezogen werden.

ÜBUNGSKARTEN

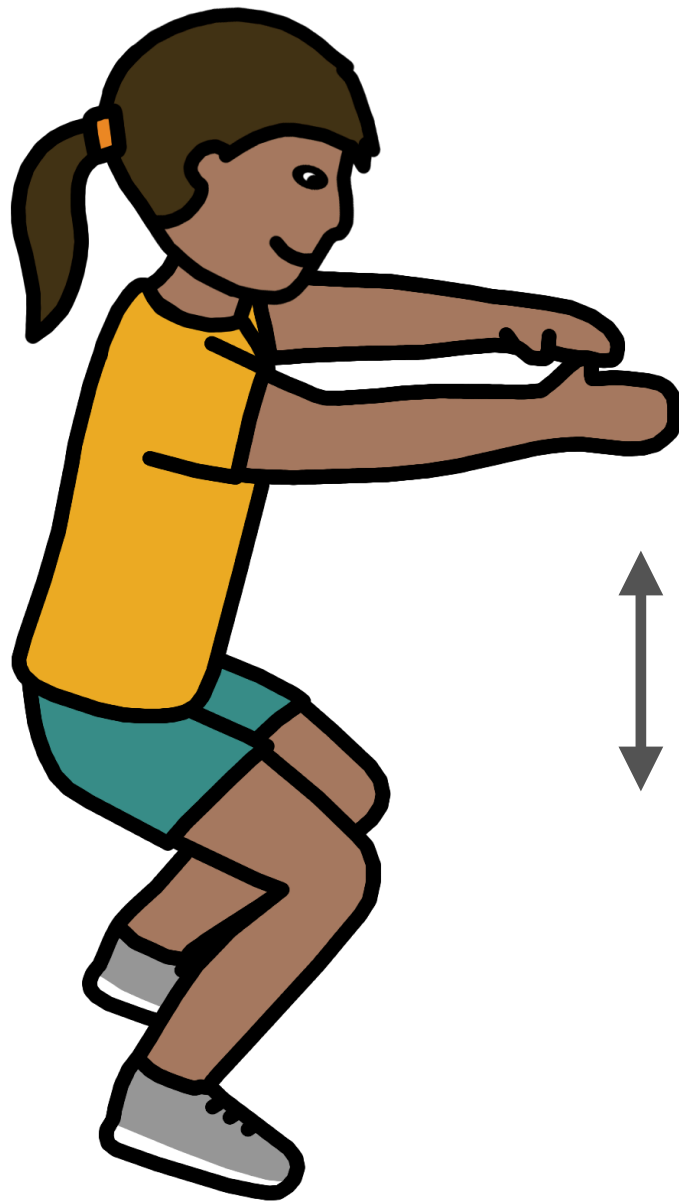
OHNE BESCHREIBUNGEN



HAMPELMANN



ANFERSEN



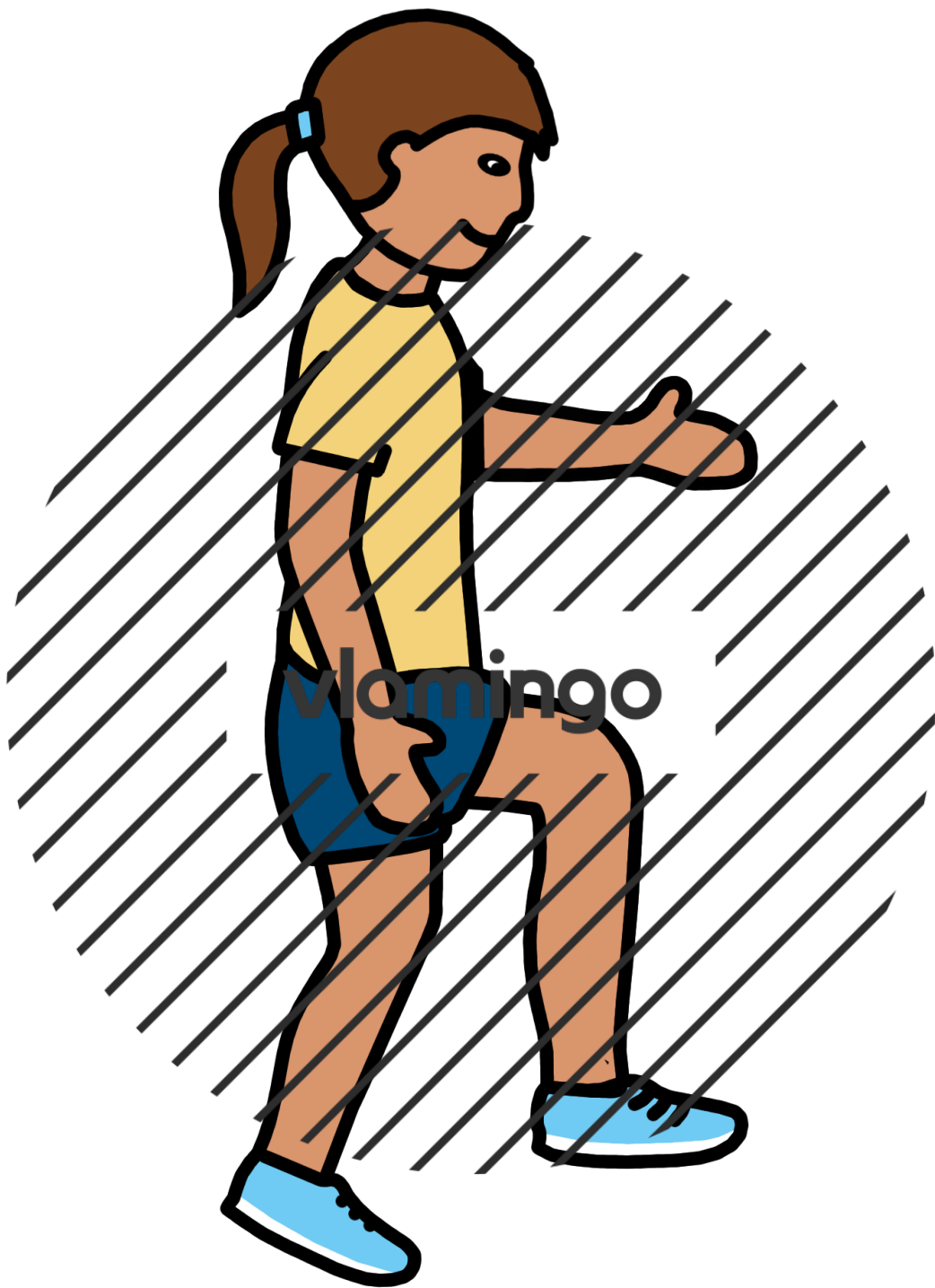
KNIEBEUGE



ARME KREISEN



FLAMINGO



KNIEHEBELAUF



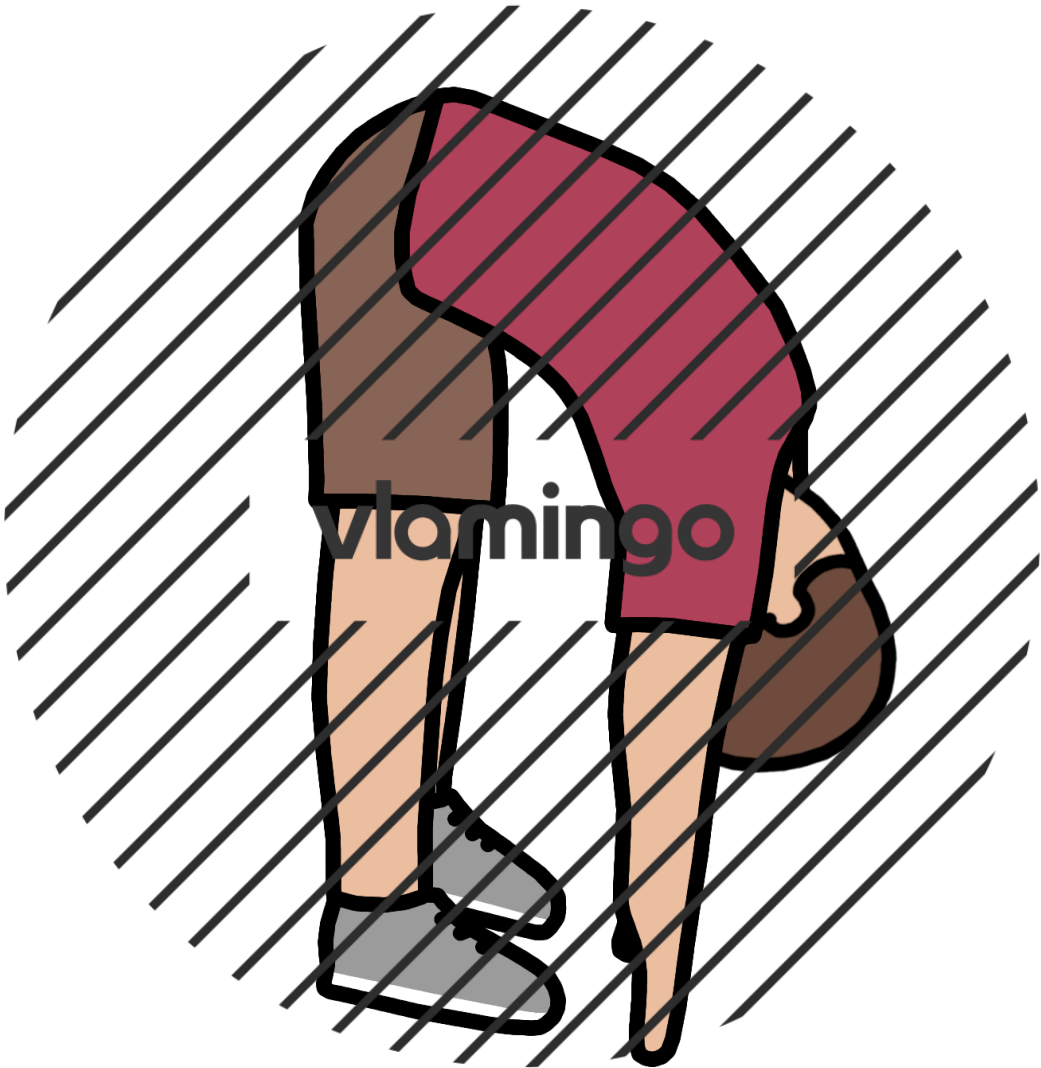
STRECKSPRÜNGE



EINBEINSPRÜNGE



AUSSCHÜTTELN



HÄNDE ZUM BODEN



ELLENBOGEN ANS KNIE



RECKEN & STRECKEN



SCHULTERN KREISEN



STANDWAAGE



FERSENLAUF



STERNE GREIFEN



HOPSERLAUF



AUSFALLSCHRITTE



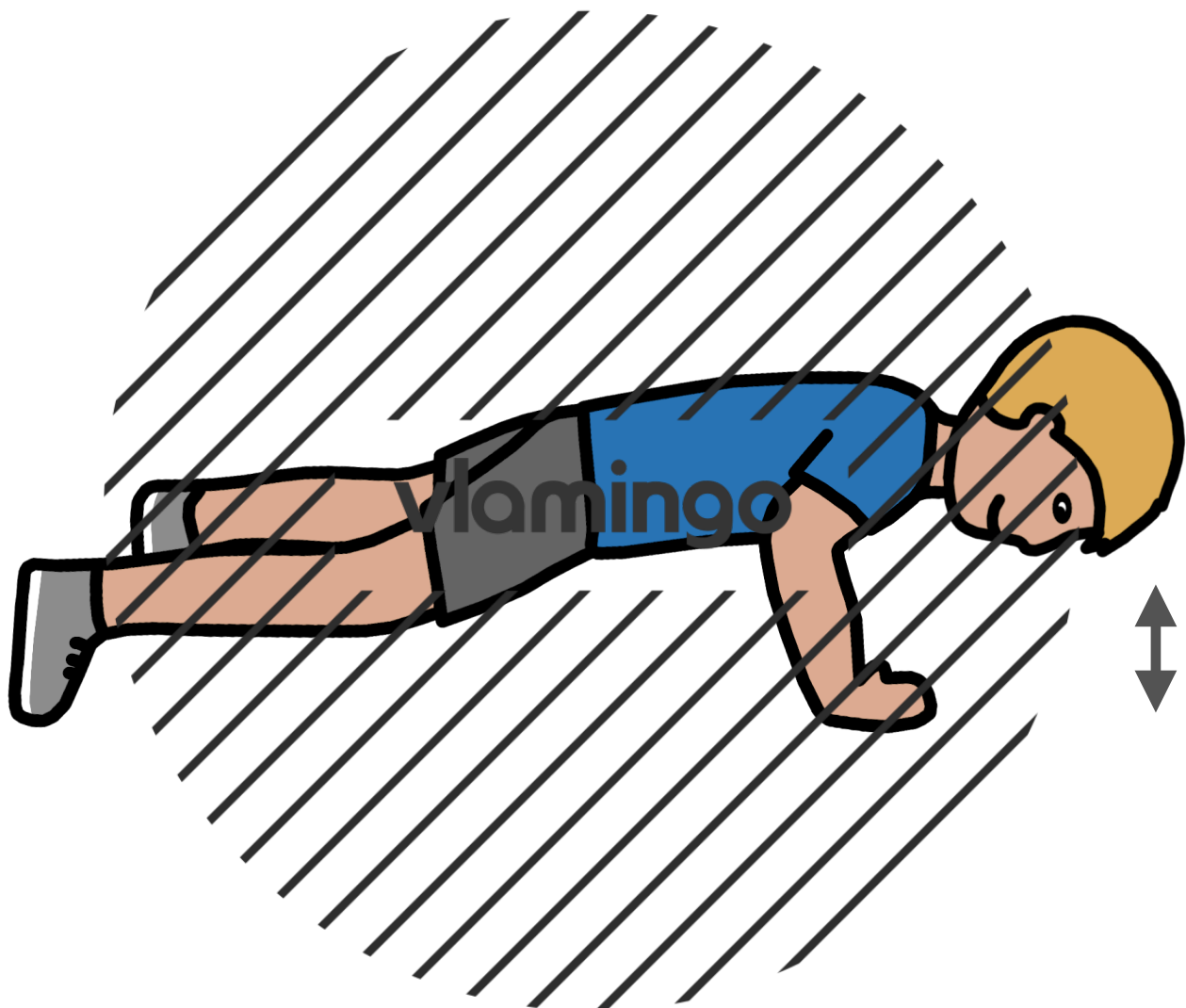
ENTENGANG



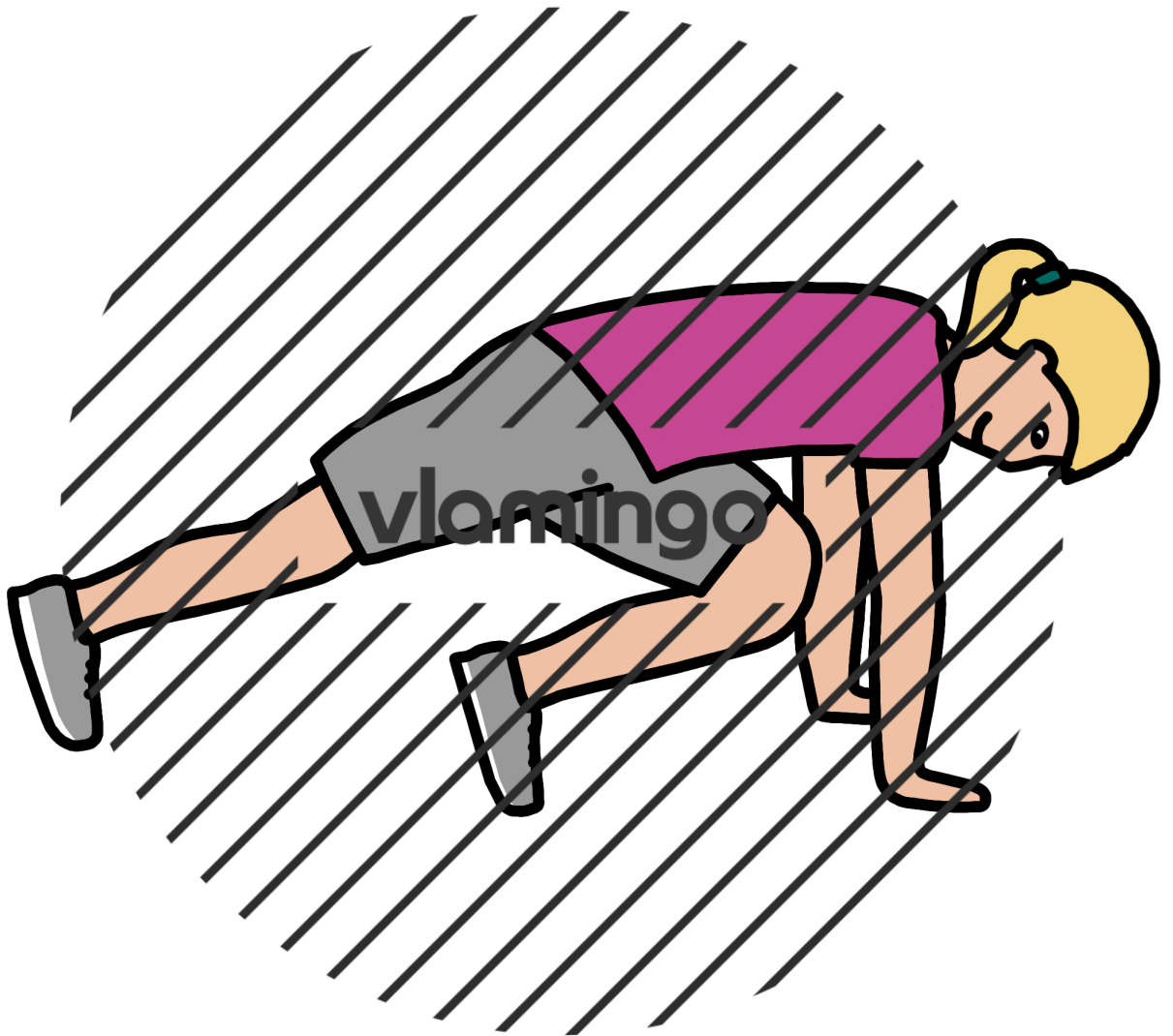
SCHERENSCHRITT



SIDE STEPS



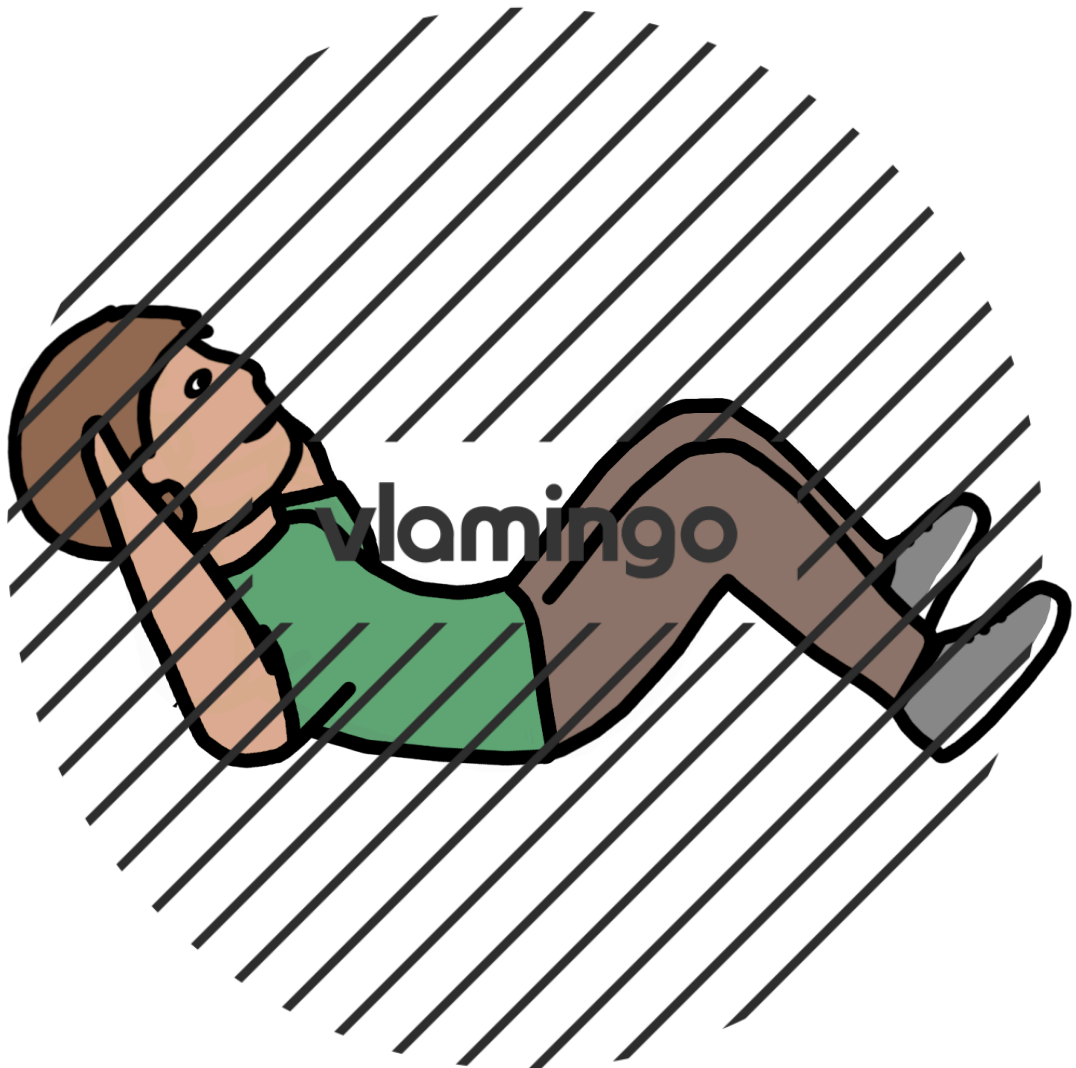
LIEGESTÜTZE



BERGSTEIGEN



RADFAHREN



CRUNCHES



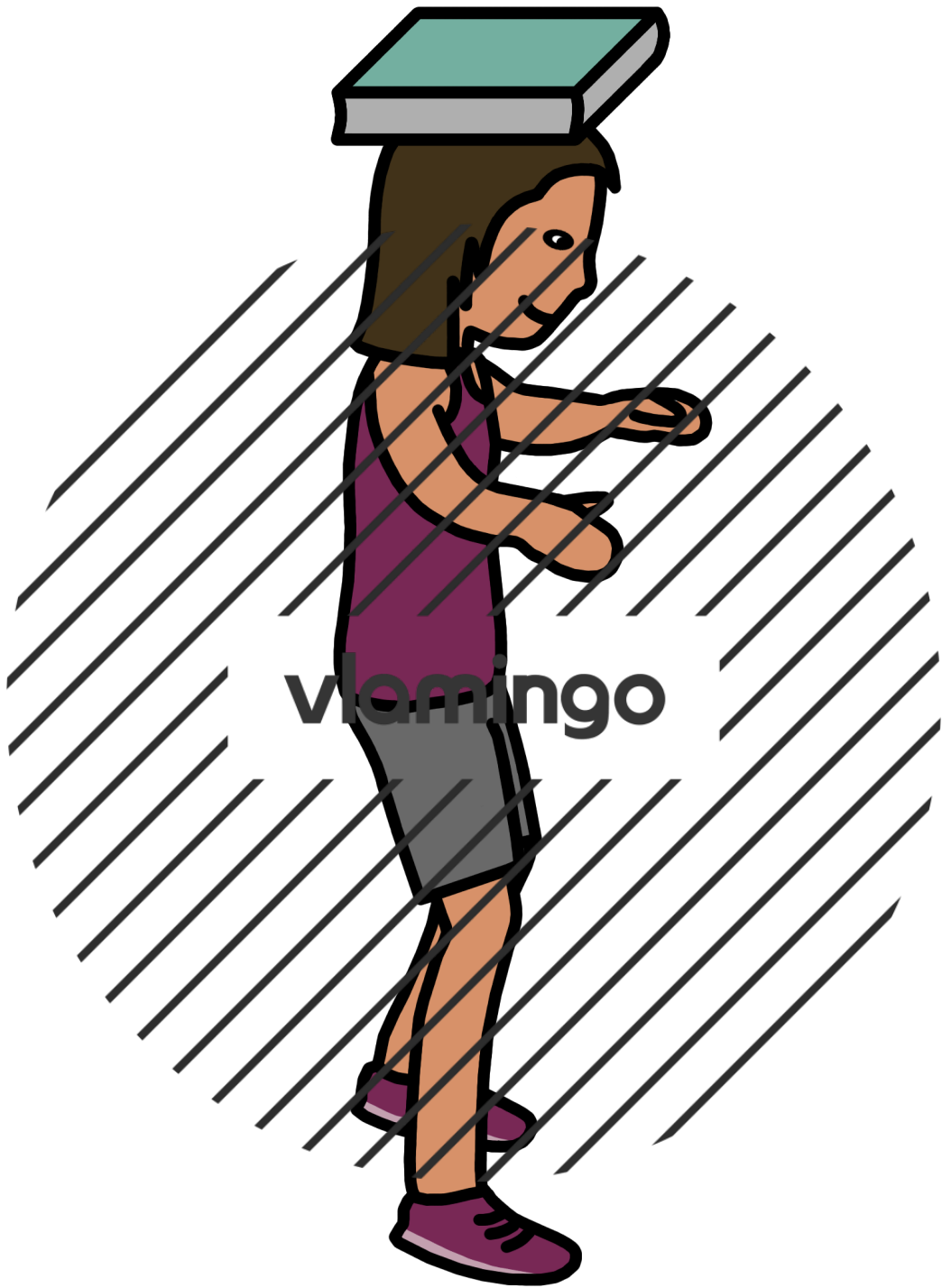
PLANK



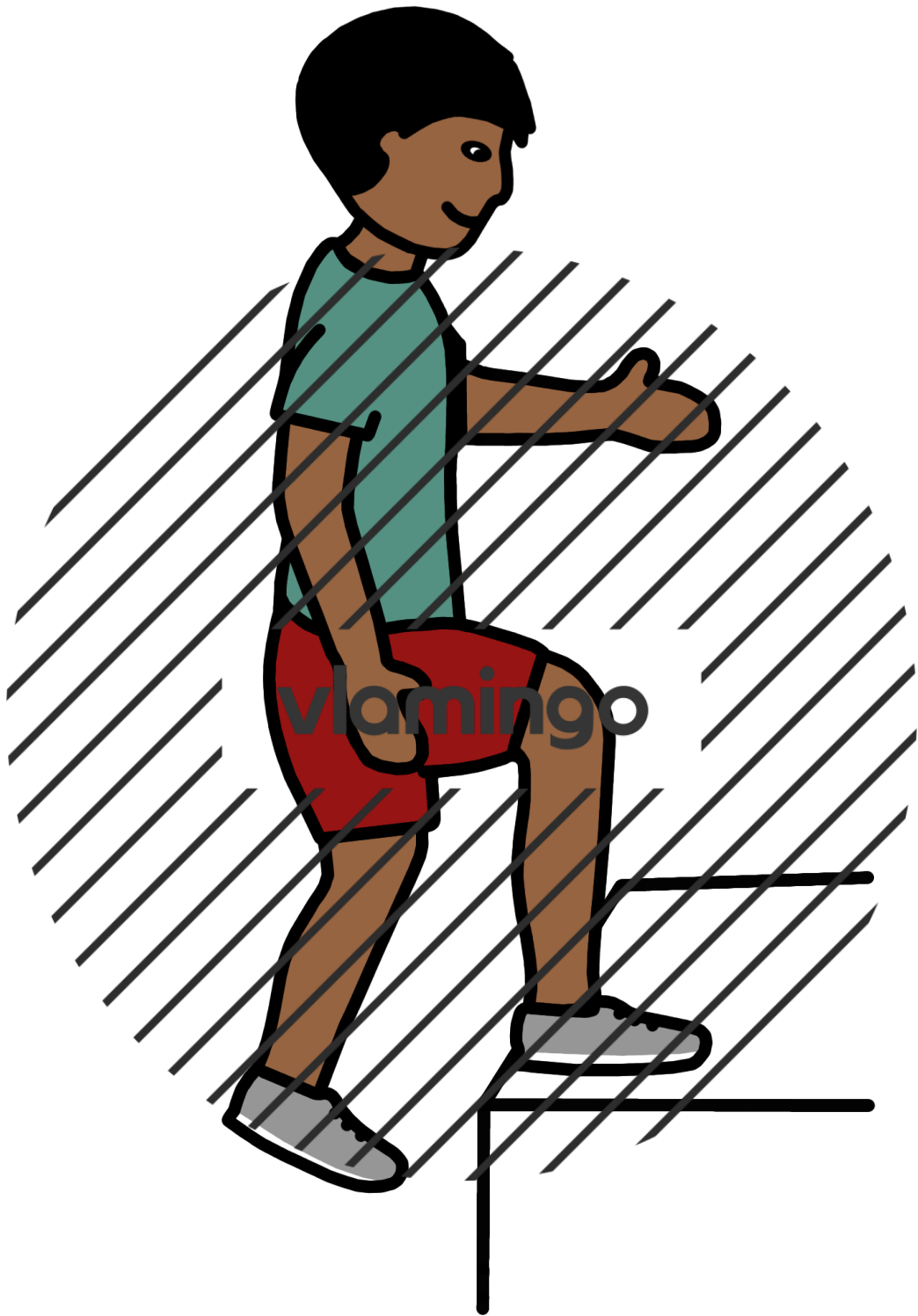
SUPERMAN



DONKEY KICKS



BUCH BALANCIEREN



STEP-UPS



TRIZEPS-DIPS



SEILSPRINGEN



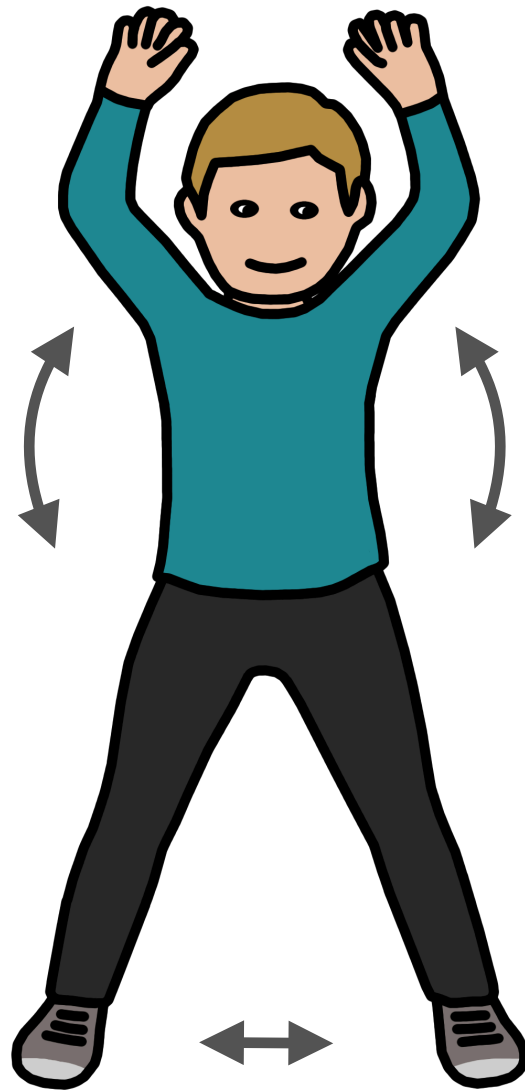
WANDSITZ



BALANCIEREN

ÜBUNGEN

MIT BESCHREIBUNGEN



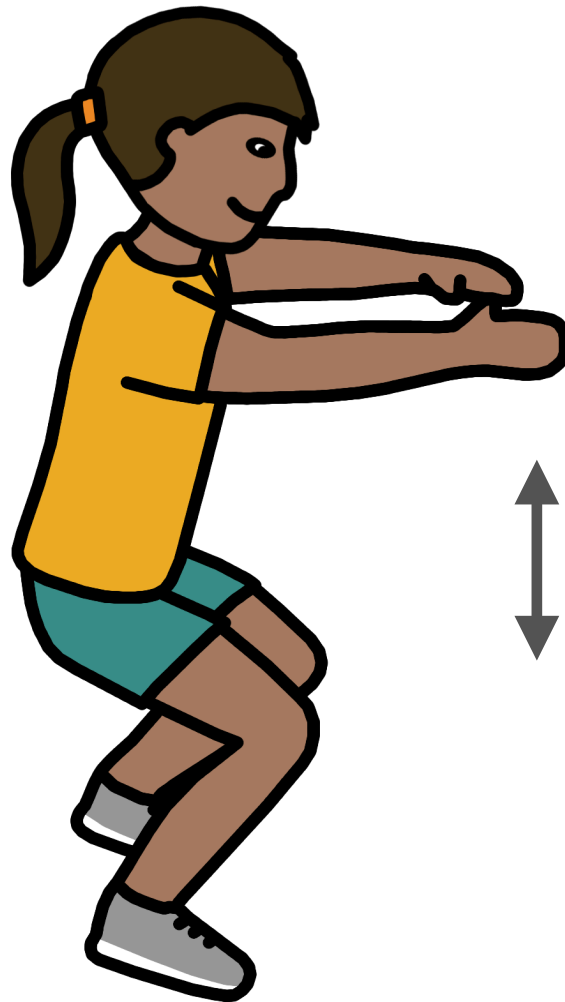
HAMPELMANN

Stelle dich mit gespreizten Beinen und nach oben ausgestreckten Armen hin. Hüfte hoch und führe dabei deine Arme nach unten und gleichzeitig deine Beine zusammen. Springe erneut und bringe die Arme und Beine zurück in die Ausgangsposition.



ANFERSEN

Laufe vorwärts oder auf der Stelle und berühre dabei mit deinen Fersen dein Gesäß.



KNIEBEUGE

Beuge deine Knie und Hüfte. Schiebe dein Gesäß dabei nach hinten bis die Beine etwa rechtwinklig gebeugt sind. Deine Arme sind nach vorne vor den Körper gestreckt. Strecke deine Beine anschließend wieder. Lasse die Knie dabei leicht gebeugt.



ARME KREISEN

Kreise deine Arme auf Schulterhöhe vorwärts oder rückwärts. Male große und kleine Kreise in die Luft.



FLAMINGO

Umfasse dein Schienbein kurz oberhalb des Knöchels und ziehe den Fuß zu deinem Gesäß. Versuche die Knie auf gleicher Höhe zu halten. Halte diese Position. Führe die Übung auch auf dem anderen Bein durch.



KNIEHEBELAUF

Laufe auf der Stelle und ziehe dabei deine Knie nach oben. Es berührt immer nur ein Fuß den Boden.



STRECKSPRÜNGE

Halte deine Arme nach oben und mache kleine Sprünge auf der Stelle oder nach vorne.



EINBEINSPRÜNGE

Winkel ein Bein nach hinten an und springe auf einem Bein.



AUSSCHÜTTELN

Mache deinen Körper ganz locker. Wippe von einem Bein auf das andere und schüttele dabei Arme und Beine aus.



HÄNDE ZUM BODEN

Lasse deinen Oberkörper nach unten hängen und versuche mit deinen Händen deine Zehenspitzen oder sogar den Boden zu berühren. Deine Beine bleiben gestreckt.



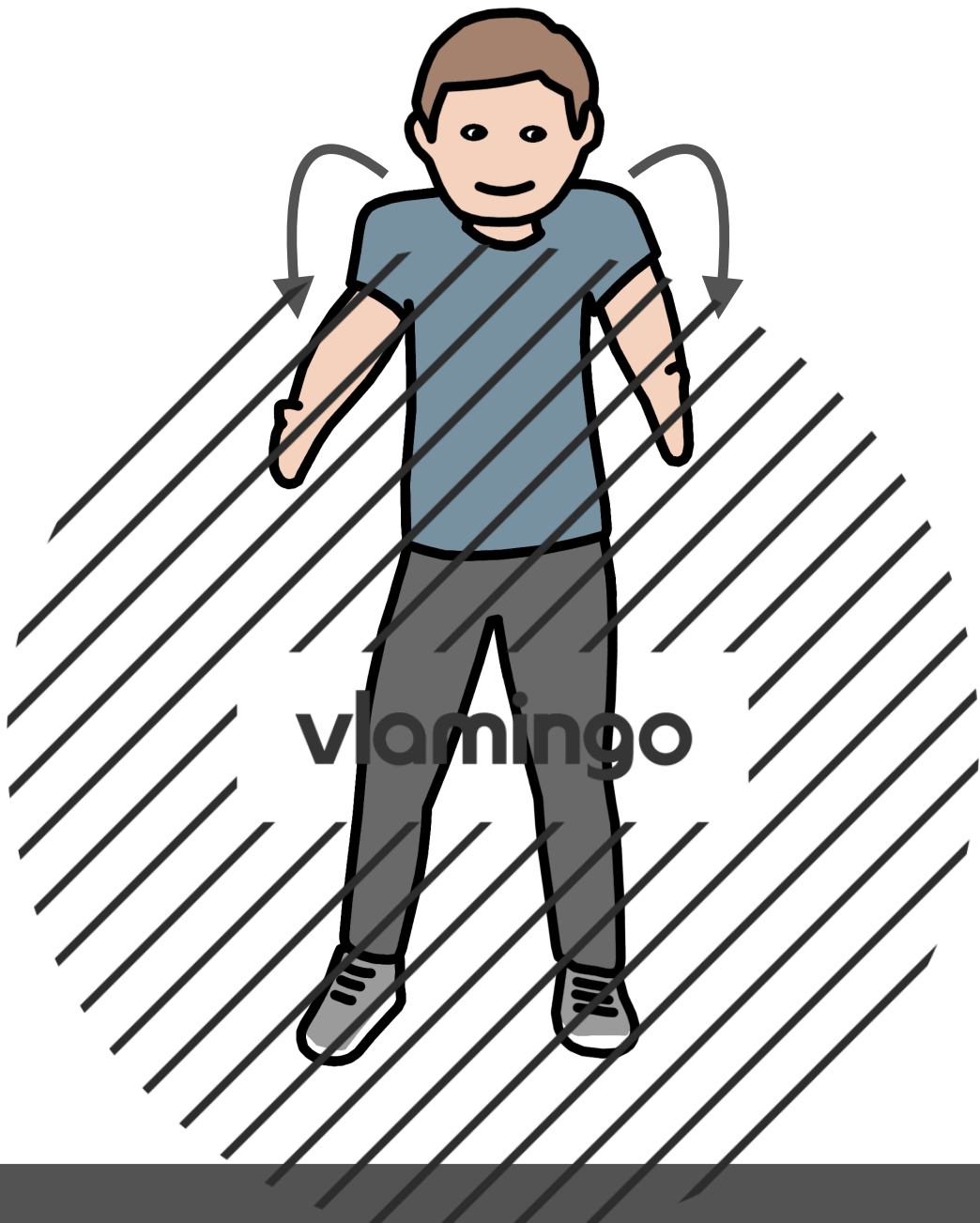
ELLENBOGEN ANS KNIE

Führe deinen rechten Ellenbogen und dein linkes Knie vor dem Körper zusammen. Ellenbogen und Knie berühren sich. Wechsel anschließend die Seiten.



RECKEN & STRECKEN

Strecke abwechselnd deine Arme seitlich über den Kopf und lehne dabei deinen Oberkörper etwas zur Seite.



SCHULTERN KREISEN

Kreise deine Schultern nach hinten. Wechsle nach einiger Zeit die Richtung und kreise die Schultern nach hinten.



STANDWAAGE

Verlagere dein Gewicht auf dein rechtes Bein. Hebe dein linkes Bein gestreckt nach hinten an. Lehne dich gleichzeitig im Oberkörper nach vorne hinunter, bis du von Kopf bis Fuß eine waagerechte Linie bildest. Streck dabei deine Arme zu den Seiten aus. Wiederhole die Übung auf deinem anderen Bein.



FERSENLAUF

Verlagere dein Gewicht auf deine Fersen und bewege dich so fort.



STERNE GREIFEN

Strecke deine Arme abwechselnd, so weit du kannst nach oben, als würdest du nach den Sternen greifen.



HOPSERLAUF

Springe im Laufen mit einem Bein kraftvoll vom Boden ab und ziehe dabei das Knie des anderen Beines nach oben. Springe beim nächsten Schritt mit dem anderen Bein ab. Schwinge deine Arme aktiv mit.



AUSFALLSCHRITTE

Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne. Beuge deine Beine nach unten und drücke dich anschließend wieder nach oben. Mache nun mit deinem hinteren Bein einen großen Schritt nach vorne.



ENTENGANG

Gehe tief in die Hocke, sodass sich dein Po etwa auf Höhe deiner Knie befindet. Bewege dich in dieser Haltung mit keinen Schritten vorwärts.



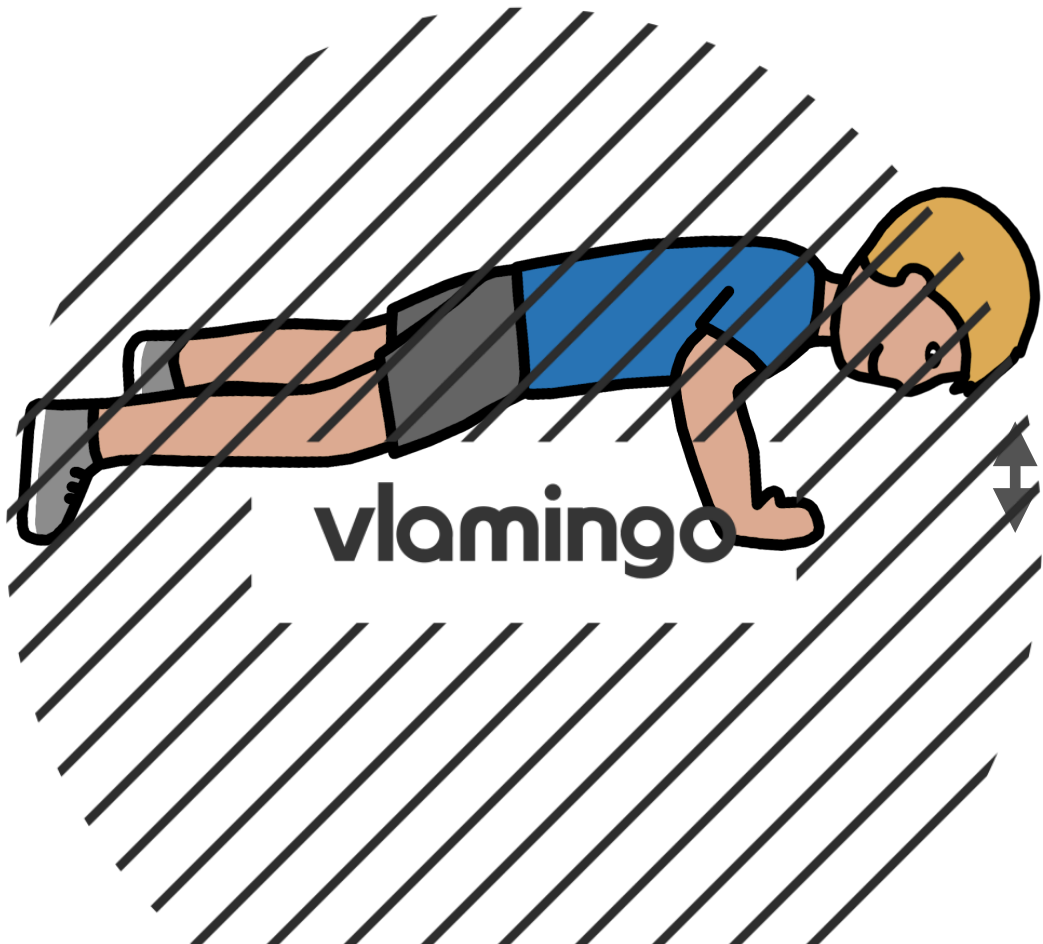
SCHERENSCHRITT

Laufe seitwärts indem du dein linkes Bein vor deinem rechten kreuzt. Löse die Kreuzung auf, indem du mit deinem rechten Bein einen Schritt zur Seite machst. Kreuze dann dein linkes Bein hinter deinem rechten usw.



SIDE STEPS

Mache mit einem Fuß einen Schritt zur Seite. Stelle den anderen Fuß nach und mache den nächsten Schritt zur Seite usw. Erhöhe das Tempo und aus den Schritten werden kleine Sprünge.



LIEGESTÜTZE

Senke deinen Oberkörper durch Beugen der Arme nach unten. Wenn deine Arme etwa einen rechten Winkel bilden, drücke dich durch Strecken der Arme wieder nach oben.



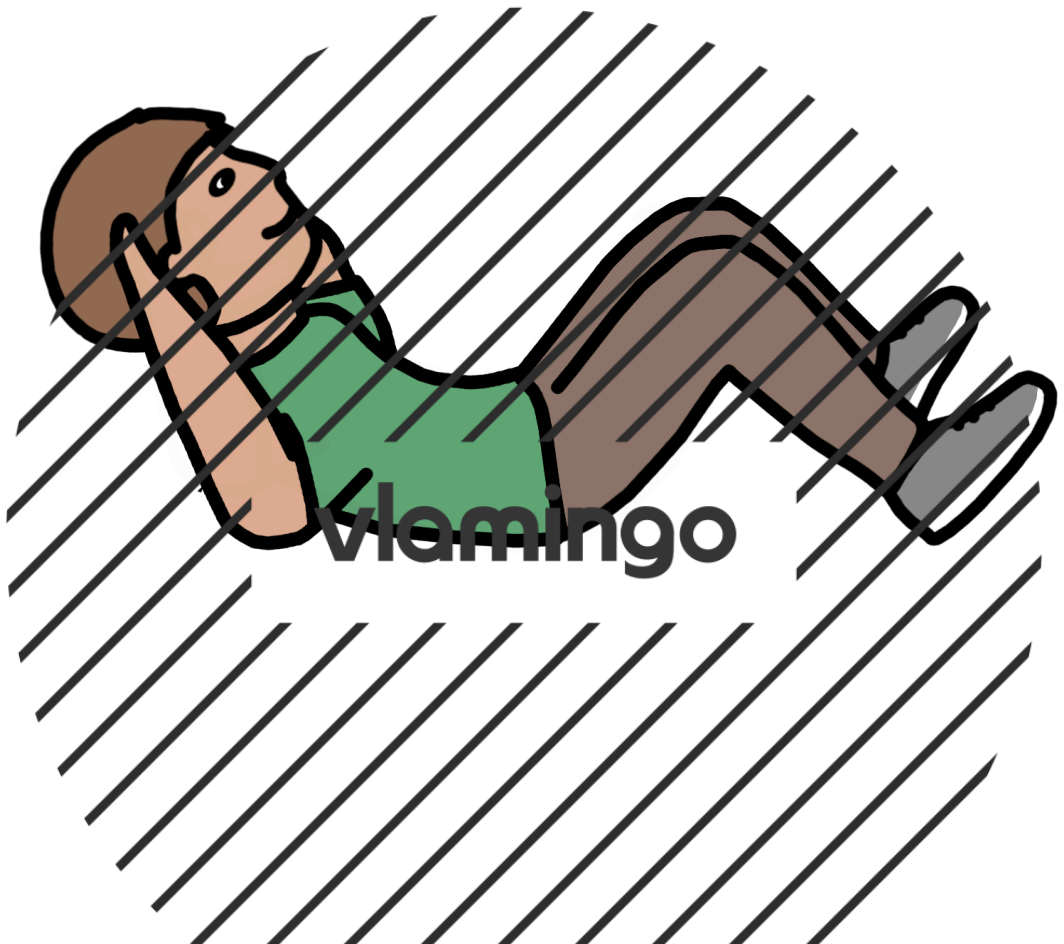
BERGSTEIGEN

Ziehe in der Stützposition deine Knie abwechselnd nach vorne.



RADFAHREN

Hebe deine Beine in Rücklage angewinkelt an. Fahre in der Luft Fahrrad, indem du im Wechsel deine Beine in kreisenden Bewegungen nach vorne streckst und wieder beugst.



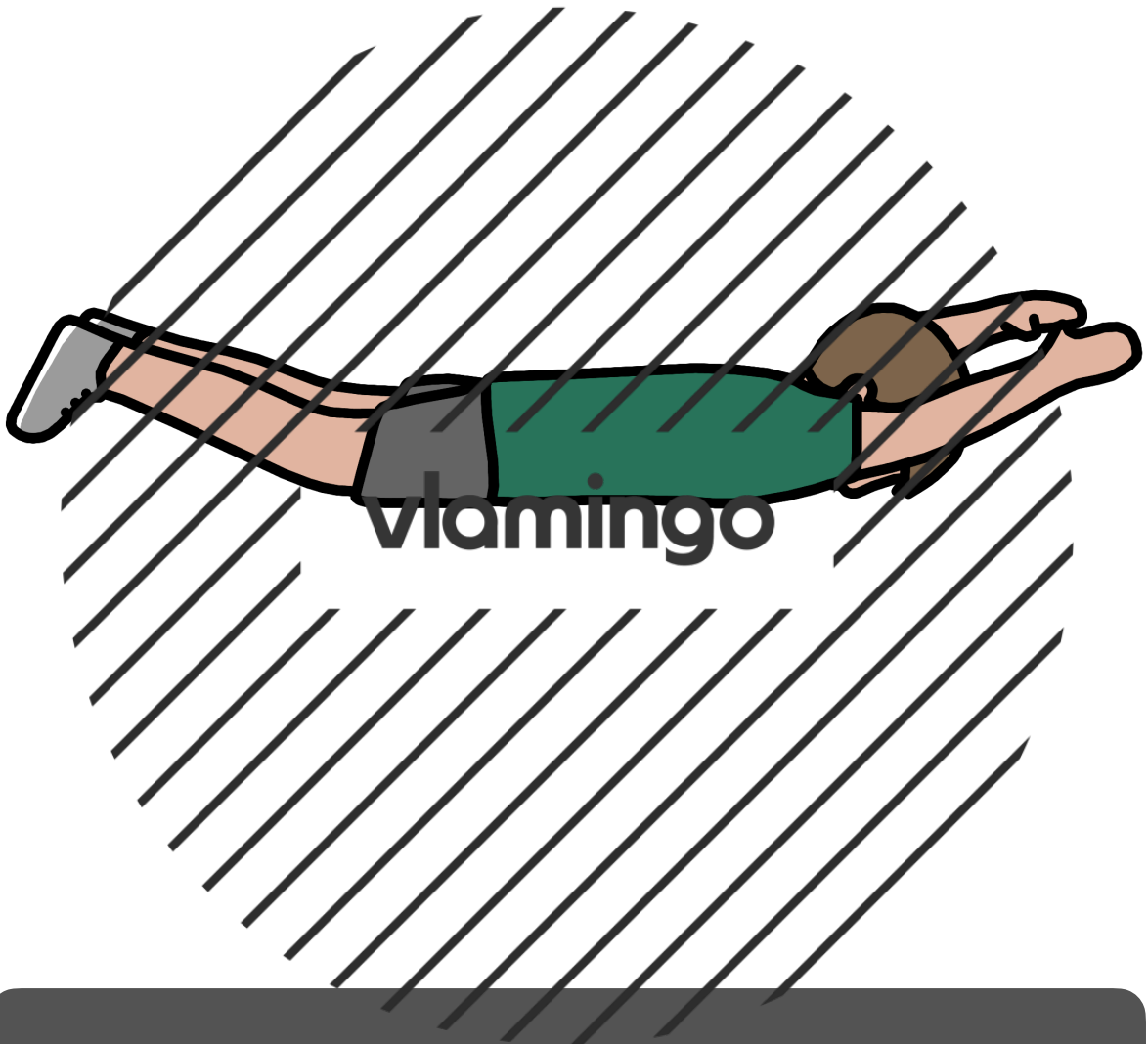
CRUNCHES

Stelle deine Beine angewinkelt auf. Hebe deinen Oberkörper vom Boden ab bis deine Schulterblätter den Boden verlassen. Lasse ihn dann langsam wieder sinken.



PLANK

Stütze dich auf deine Unterarme und Zehenspitzen. Dein Körper schwebt gerade wie in Brett in der Luft.



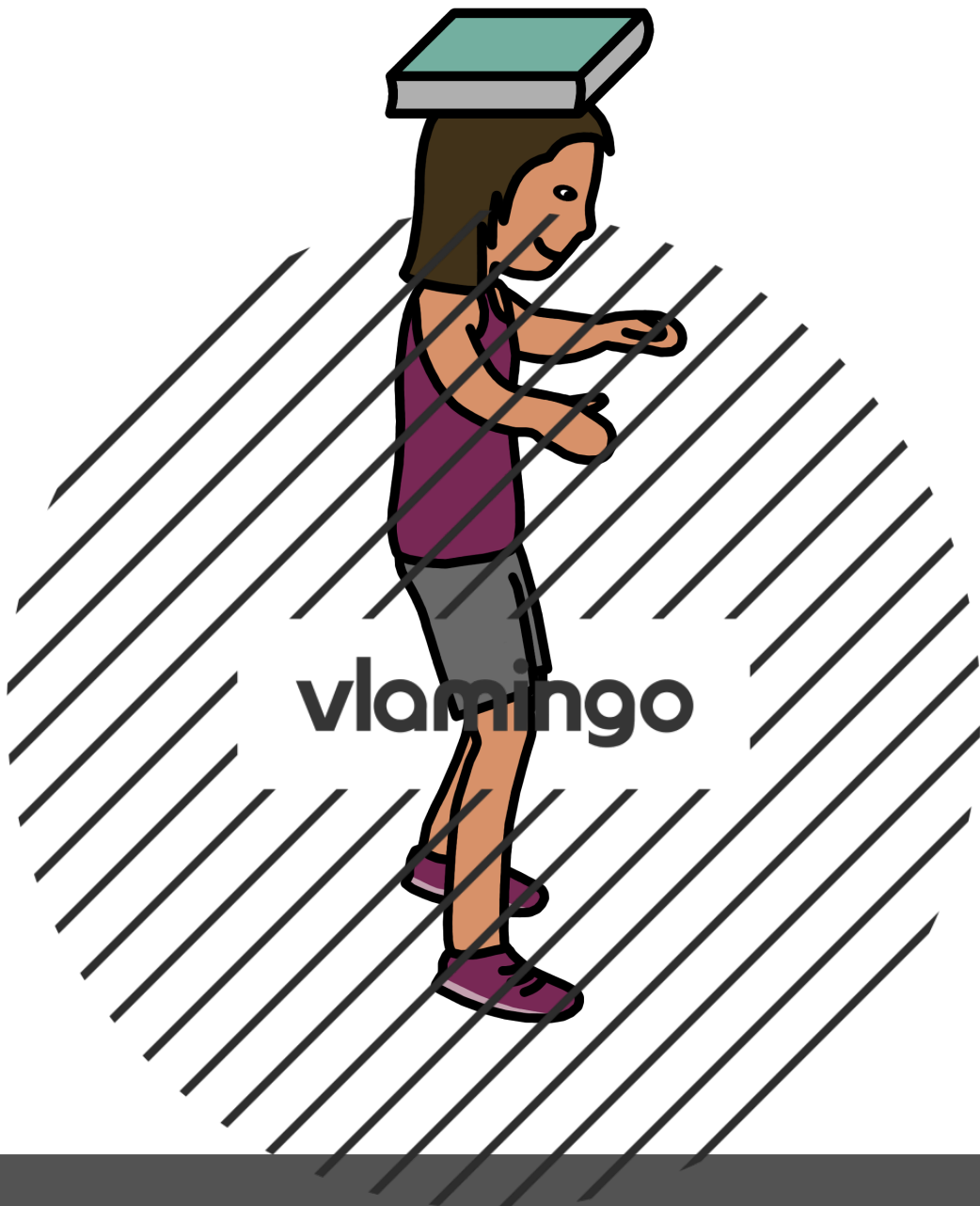
SUPERMAN

Lege dich auf den Bauch und hebe gleichzeitig deine Beine und deinen Oberkörper nach oben an. Halte diese Position.



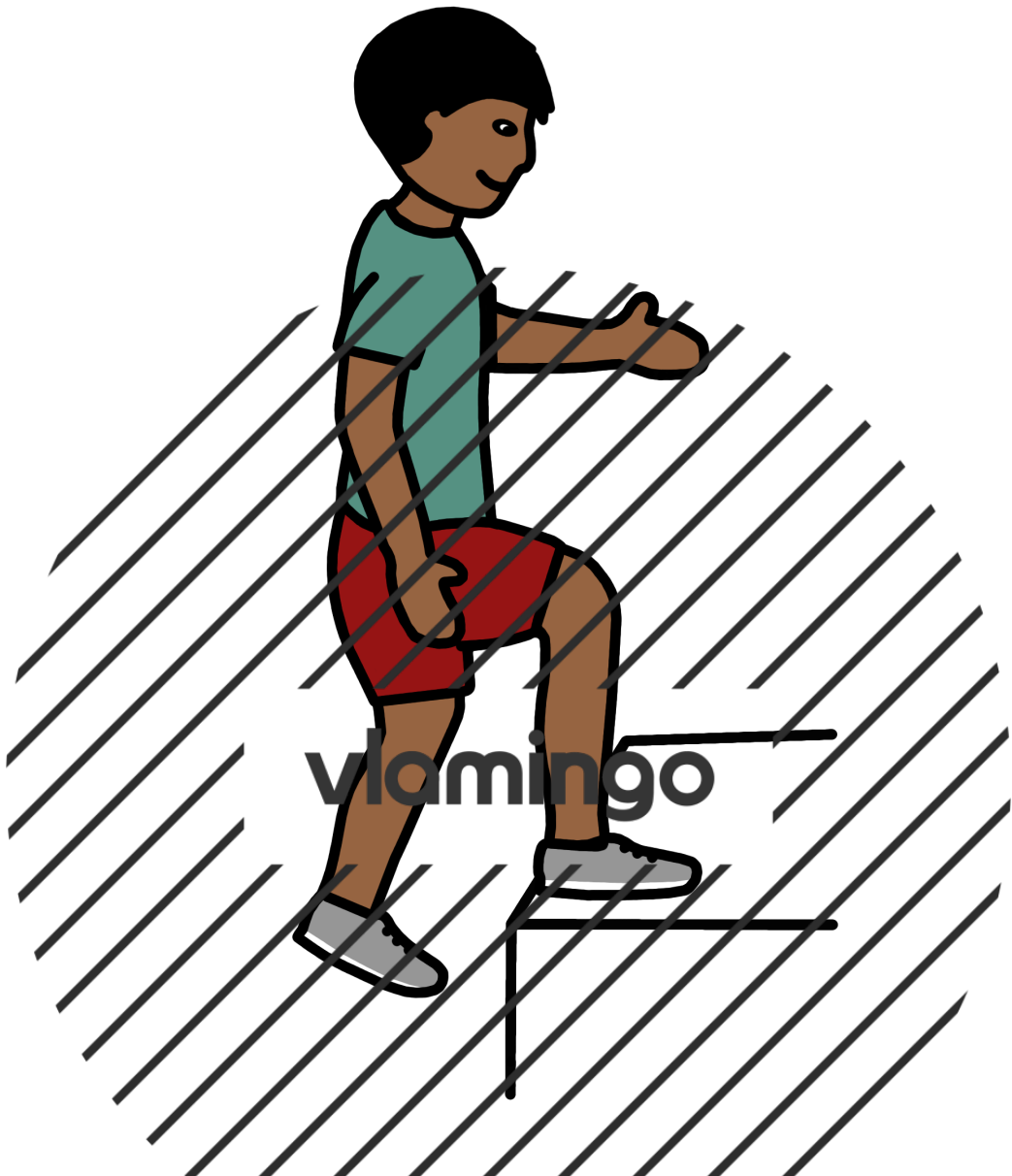
DONKEY KICKS

Hebe im Vierfüßlerstand ein Bein gebeugt nach hinten an. In der Endposition zeigt dein Unterschenkel senkrecht nach oben. Senke das Bein wieder ab und beginne von vorn. Führe die Übung auch mit dem anderen Bein durch.



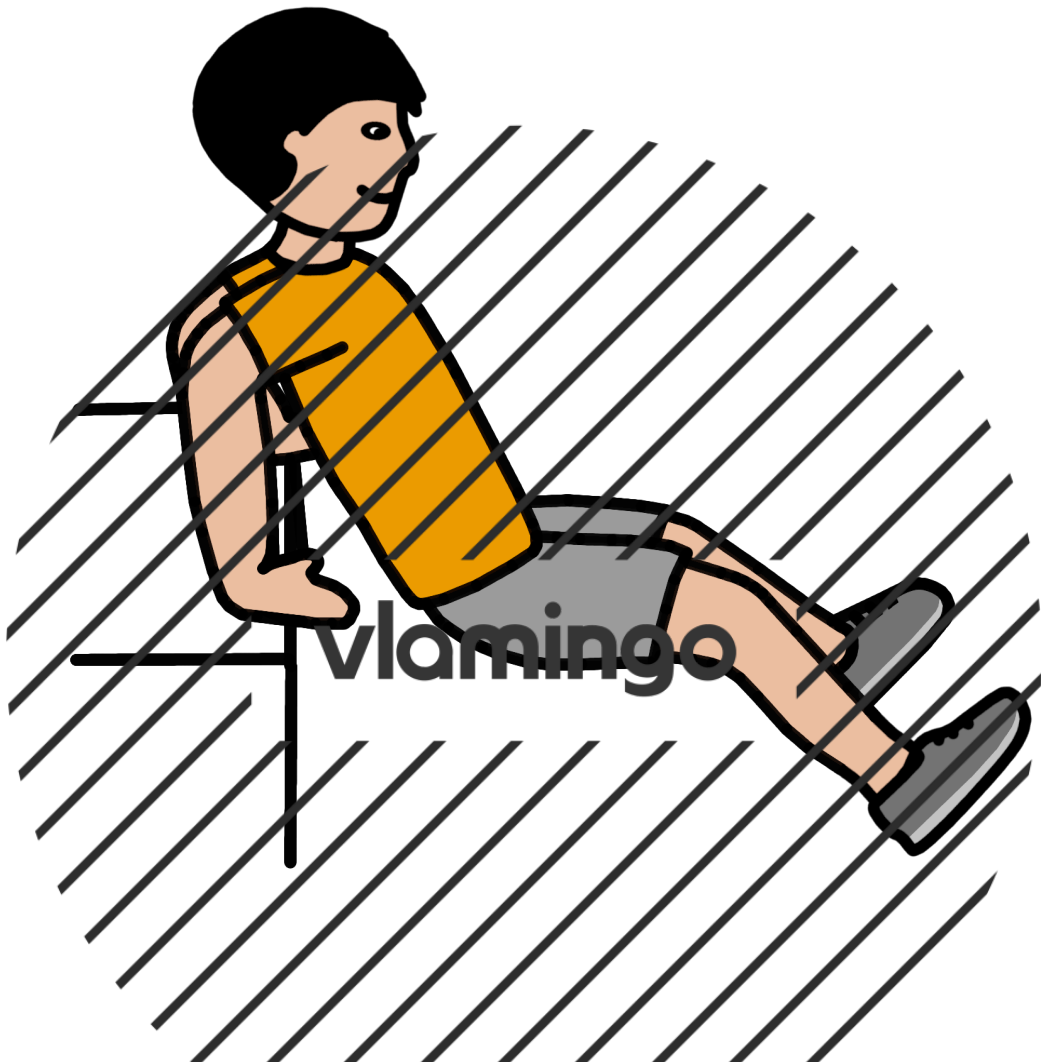
BUCH BALANCIEREN

Stelle dich aufrecht hin und balanciere ein Buch auf deinem Kopf. Versuche ein paar Schritte vor und zurück zu gehen.



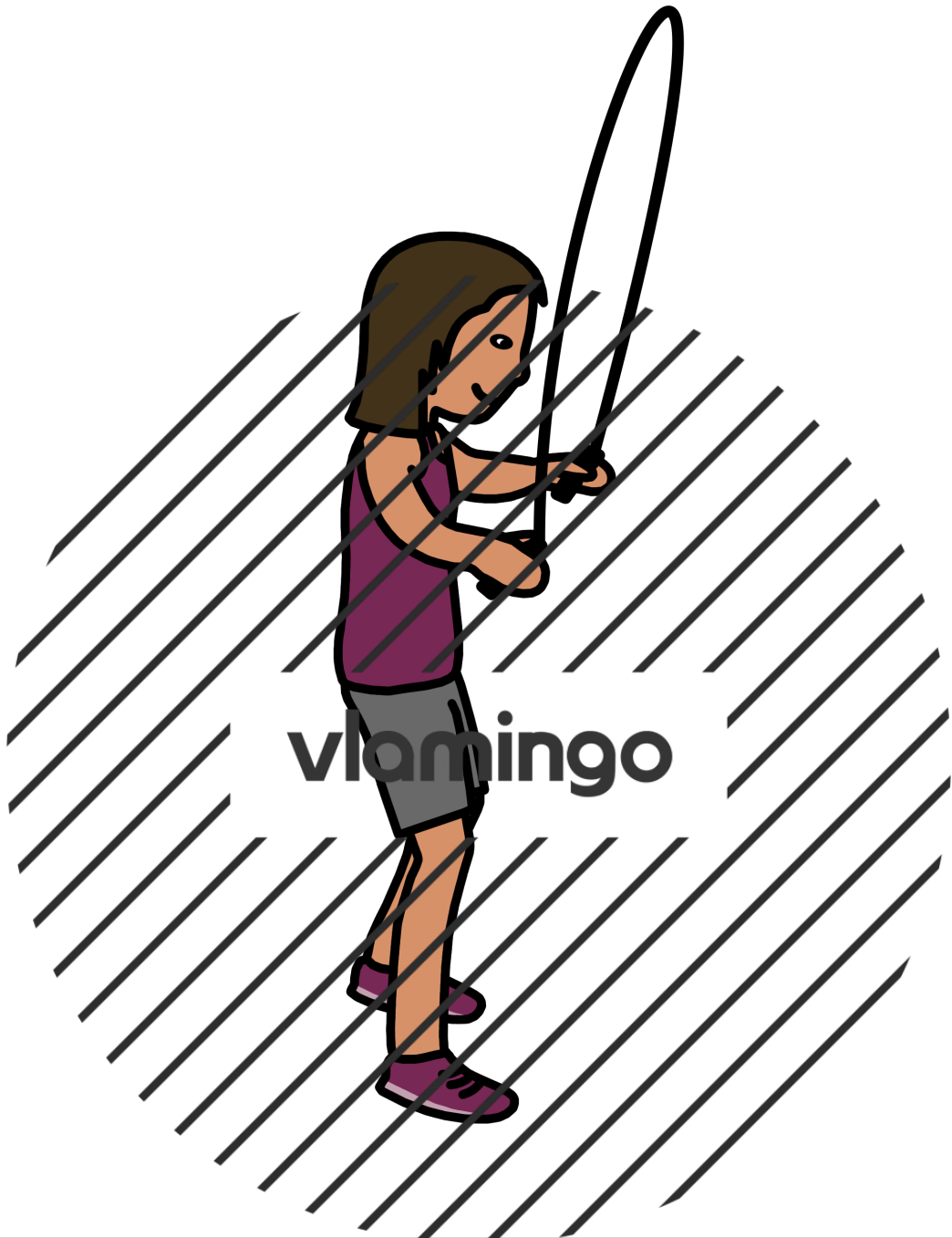
STEP-UPS

Steige mit deinem rechten Fuß voran auf einen Kasten und ziehe den anderen Fuß hinterher. Steige dann mit dem rechten Fuß zuerst vom Kasten herunter. Wiederhole die Übung auch mit dem linken Fuß.



TRIZEPS-DIPS

Stütze dich auf einen Kasten, sodass dein Po bei gestreckten Armen vor der Kante schwebt. Beuge deine Arme und senke so deinen Po nach unten ab. Drücke dich mit deinen Armen wieder nach oben.



SEILSPRINGEN

Springe auf der Stelle Seil! Versuche ohne Zwischenhüpfen springen.



WANDSITZ

Setze dich mit deinem Rücken gegen eine Wand. Lasse deinen Rücken an der Wand nach unten sinken bis dein Po auf Höhe deiner Knie ist. Halte die Position!



BALANCIEREN

Balanciere über die Bank und halte dabei dein Gleichgewicht!



vlamingo



NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Materials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).