# Zeit zum Spielen und zum Sich- Bewegen muss auch sein!

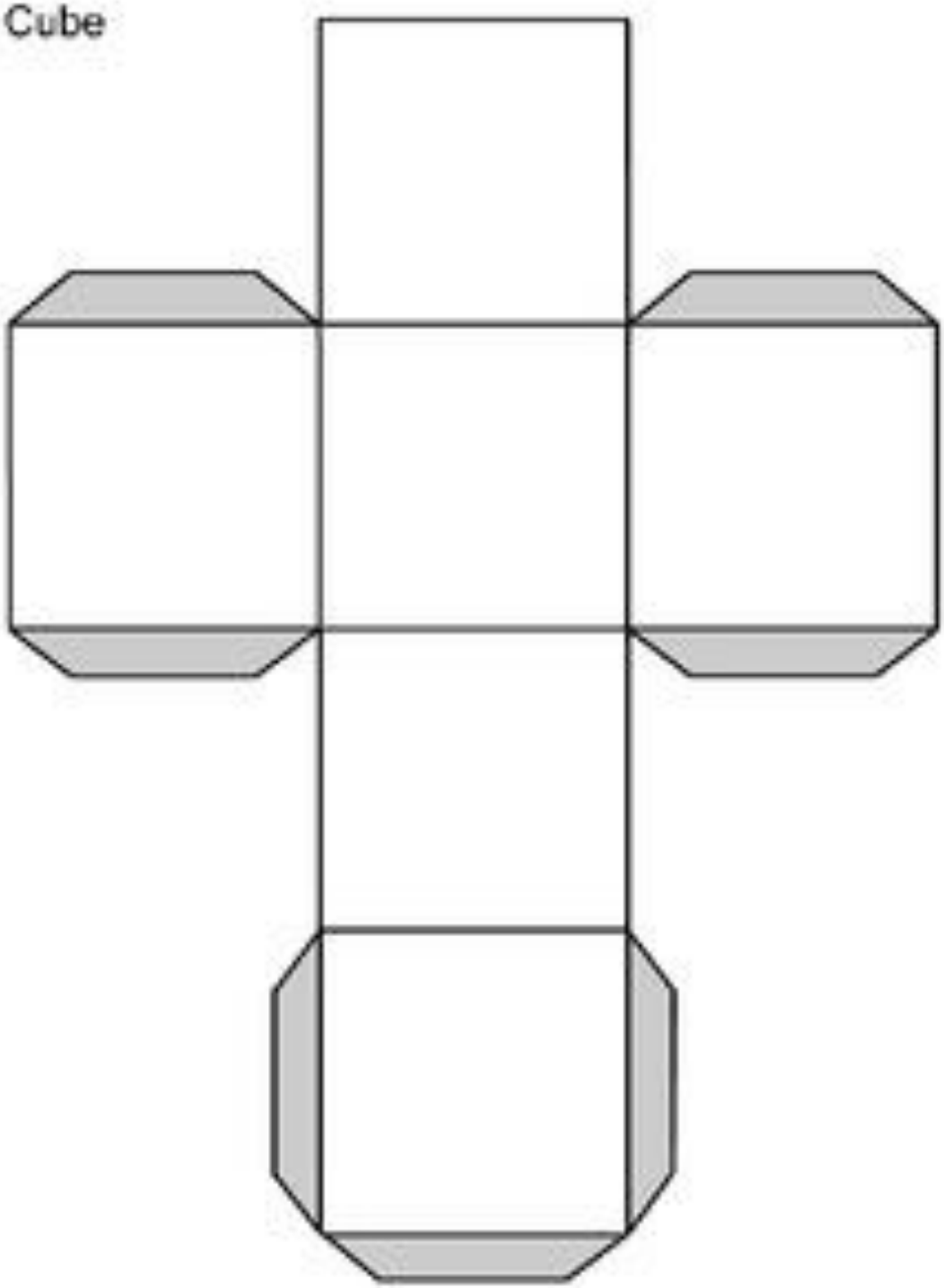
Bestimmt brauchst du zwischendurch ein wenig Bewegung und Abwechslung.

In der Zeitung habe ich ein Spiel gefunden, das dir Freude bereiten könnte! Du brauchst nur einen normalen Würfel und einen Farbwürfel! Notfalls könntest du einen Farbenwürfel selbst anmalen oder gar selbst basteln!

Die Vorlage ist hier! Einfach ausschneiden, aber Achtung! Die grauen Laschen dran lassen, GENAU falten und auf alle graue Streifen Klebstoff geben! Nun nur mehr zusammenkleben!

Viel Spaß!

Cube



Kleine Zeitung
Sonntag, 22. März 2020

# Zeit zum Spielen

Hast du Rückenschmerzen vom langen Sitzen am Schreibtisch? Gerade jetzt ist Bewegung wichtig. Schon ein paar Übungen pro Tag halten dich fit und gesund.

Idee: Gaby Prochazka

- Am Ort laufen
- Bequem hinlegen und rasten
- Sit-ups (sprich: sitt-apps)
- Froschhüpfer
- Armkreisen (rückwärts)
- Normaler Sprung

- Kniebeugen
- Fingertipps
- Planks (10 Sekunden)
- Hampelmann
- Finger-Klavierkonzert
- Kopfnicken (auf und ab)

- Armkreisen (gegengleich)
- Kopf neigen (links und rechts)
- Fest in die Hände klatschen
- Armkreisen (vorwärts)
- Strecksprung
- Kicks (seitwärts)

## Spielregeln

- Würfle je einmal mit dem Zahlenwürfel und mit dem Farbwürfel.
- Suche dir auf dem Raster die entsprechende Übung.
- Würfle mit dem Zahlenwürfel noch einmal. Such dir aus, ob das Ergebnis die Anzahl der Wiederholungen oder die Dauer (wähle Sekunden oder Minuten) dieser Übung sein soll.
- Wie viele Übungen du erwürfelst, bleibt deiner Fitness, deiner Laune oder deiner vorhandenen Zeit überlassen!
- Motiviere auch deine Geschwister oder Eltern zum Mitspielen.

## Material

**1 Würfel** mit Zahlen von 1 bis 6

**1 Würfel** mit Farben (Du kannst auch einen Würfel selbst bemalen!)

**Platzbedarf** ca. 2 x 2 m

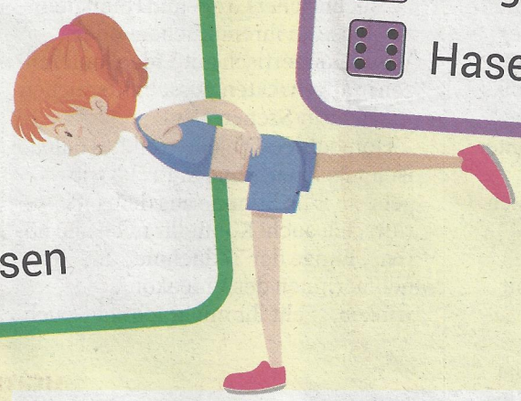
- Beinrückseite dehnen
- Hockstand-Liegestütz-Sprung
- Einbeinstand rechtes Bein
- Rolle rückwärts
- Körper klatschen (davor, dahinter)
- Liegestütz – Grätschliegestütz

**WITZ**

Wieso lügen Skelette nie? Weil sie so leicht zu durchschauen sind.

- Wechselsprung
- Rolle vorwärts
- Sprung mit Drehung
- Grätschsitz – Strecksitz
- Diagonaltanz
- Hasenhüpfer

- Einstandbein (linkes Bein)
- Boxen mit Armen
- Kerzenstand
- Kicks
- Liegestütz
- Finger schnipsen



ADOBE STOCK

**ANGEBOT FÜR KINDERBETREUUNG**

Schulen beziehungsweise Betreuungseinrichtungen können die Kleine Kinderzeitung für sechs Wochen bestellen. Ihre Bestellungen schicken Sie bitte an: **kinderzeitung@kleinezeitung.at**

**WAS PASSIERT IN DER WELT?**

Das erklären wir Kindern von 6 bis 12, die mehr verstehen wollen.

**JETZT** bis zu sechs Wochen kostenlos zu Hause und in der Schule lesen!

**JETZT NEU!** 2 zusätzliche Nachrichtenseiten täglich in der Kleinen Zeitung und online für Ihr Kind.

**BESTELLMÖGLICHKEITEN:**
Für zu Hause: kleinezeitung.at/gratislesen Für die Schule: kinderzeitung@kleinezeitung.at

KLEINE Kinderzeitung