

## Wochenplan 7 „Aktive Pause mit Freaky“ - Grundschule



### Montag:

**Bewegung:** Spaziergang auf der Stelle. Stehe von deinem Platz auf und strecke dich zunächst, bis deine Arme den höchstmöglichen Punkt erreicht haben. Gut gedehnt kannst du nun auf der Stelle im normalen Gehtempo loslaufen. Nach fünf Gehtempo-Schritten, machst du zehn ganz schnelle Schritte, dann kommst du ins Gehtempo zurück. Insgesamt bist du etwa fünf Minuten unterwegs, variiere dabei deine Schrittgeschwindigkeit, hopse auf der Stelle oder springe sogar zwischendurch.

**Koordination:** Stelle dich mit zur Seite ausgestreckten Armen hin. Ruft deine Mama/dein Papa „blau“, berührst du mit dem rechten Zeigefinger deine Nase. Beim Kommando „rot“, berührst du mit dem linken Zeigefinger deine Nase. Bei „grün“ drehst du dich einmal im Kreis, danach gehst du in die Ausgangsposition zurück usw. Überlegt euch zusammen noch mehr knifflige Aufgaben.

### Dienstag:

**Bewegung:** Mache dreimal je fünf Froschsprünge. Gehe dabei erst tief in die Hocke, springe dann so hoch du kannst und strecke deine Arme über dem Kopf in die Höhe. Nach fünf Froschsprüngen hast du zehn Sekunden zum Verschnaufen.

**Koordination:** Nimm dir ein Paar Handschuhe (zusammengeknüllt) oder zwei Päckchen Taschentücher und versuche zu jonglieren, indem du die Gegenstände gleichzeitig hochwirfst und versuchst, mit der jeweils anderen Hand zu fangen. Wenn zwei Gegenstände zu einfach sind, nimm dir einen dritten dazu und versuche, richtig zu jonglieren.

### Mittwoch:

**Bewegung:** Seilspringen ohne Seil. Stelle dir vor, du hast ein Sprungseil in den Händen. Springe nun mit beiden Füßen gleichzeitig, dann mal auf dem rechten, mal auf dem linken Bein. Variiere deine Sprünge.

**Basketball:** Lege dir dein geschlossenes Mäppchen (oder einen anderen Gegenstand) auf eine Hand, wirf es nach oben und fange es mit der anderen Hand auf. Wirf das Mäppchen wieder zurück in die andere Hand und wiederhole die Übung zehn Mal. Das Mäppchen soll dabei nicht den Boden berühren. Wenn du diese Übung beherrschst, versuche in die Hände zu klatschen, während das Mäppchen in der Luft ist. Wie viele „Klatscher“ schaffst du bei korrekter Ausführung der Übung?

**Donnerstag:**

*Bewegung:* Raupen-Dehnen: Deine Ausgangsposition ist ein aufrechter Stand. Dann beugst du deinen Oberkörper nach vorne unten, bis deine Fingerspitzen den Boden bzw. deine Zehen berühren. Krabble nun langsam und gemächlich wie eine Raupe mit deinen Fingerspitzen nach vorne, bis dein Körper eine gerade Linie bildet (als ob du Liegestütz machen wolltest). Vorne angekommen, verweilst du zwei Sekunden, dann krabbelst du mit deinen Fingern wieder zurück zu deinen Zehen. Dort angekommen, richtest du dich auf. Insgesamt machst du acht Raupen.

*Koordination:* Die Fingerkuppen beider Hände liegen auf dem Tisch. Hebe die Fingerkuppen der rechten Hand einzeln nacheinander an und senke sie wieder (der Daumen beginnt). Zweite Variante: Wie die erste, aber mit links. Dritte Aufgabe: mit den Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig, Daumen beginnt wieder. Vierte Aufgabe: wie die dritte, aber mit geschlossenen Augen. Fünfte Aufgabe: mit den Fingerkuppen beider Hände, aber rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand startet mit dem kleinen Finger. Sechste Aufgabe: wie die fünfte, aber mit geschlossenen Augen.

**Freitag:**

*Bewegung:* Du sitzt auf der vorderen Stuhlkante, Füße nebeneinander am Boden. Erste Aufgabe: 20 Sekunden lang so schnell es geht mit den Füßen auf dem Boden „tippeln“. Zweite Aufgabe: gleichzeitig zum „Tippeln“ mit den Fäusten nach vorne in die Luft boxen (zehn Schläge pro Seite). Dritte Aufgabe: im Stehen 20 Sekunden lang so schnell es geht mit den Füßen auf dem Boden „tippeln“. Vierte Aufgabe: gleichzeitig zum stehenden „Tippeln“ mit den Fäusten nach vorne in die Luft boxen (zehn Schläge pro Seite).