



## Wochenplan 8 „Aktive Pause mit Freaky“ – Grundschule



### Montag:

*Bewegung:* Steht auf und schüttelt euch zunächst für 30 Sekunden aus, der ganze Körper soll locker werden, vom Kopf bis in die Zehenspitzen. Bleibt dann wie eingefroren auf eurem Platz stehen und schließt für zehn Sekunden die Augen, ohne euch zu bewegen. Jetzt seid ihr bereit für folgende Aufgaben: fünf Hampelmänner, fünf Kniebeugen und fünf Liegestütz im Stehen gegen den Tisch/die Wand. Diese drei Übungen wiederholt ihr insgesamt drei Mal. Freaky macht mit!

*Koordination:* Im Sitzen die Hände/Finger ausschütteln und bewegen. Dann bekommen die Finger Zahlen: Daumen = 1, Zeigefinger = 2, Mittelfinger = 3, Ringfinger = 4, kleiner Finger = 5. Die Eltern geben nun Kommandos (z.B. „linke Hand, 1 und 4 berühren sich“ oder „rechte Hand 1 berührt linke Hand 5“ usw.). Die Übung ist knifflig, probiert sie aus und ärgert euch nicht, wenn sie nicht direkt gelingt.

### Dienstag:

*Koordination:* Klatschen + Hochwerfen. Schnappt euch jeweils einen kleinen Ball oder einen kleinen Gegenstand (z.B. Mäppchen oder zusammengeknoteten Schal), werft diesen hoch, klatscht in die Hände und fangt ihn dann wieder auf. Wie oft schafft ihr es zu klatschen?

*Koordination:* Du stehst hinter einem Tisch und hast etwas Platz um dich herum. Im Optimalfall kannst du deinen Stuhl ganz zur Seite schieben. Nun stellst du dich zunächst auf ein Bein und konzentrierst dich so lange, bis du nicht mehr wackelst. Hebe dein Bein nun soweit an, dass deine Fußsohle dein Knie berühren kann und du dastehst, wie ein Flamingo. Wenn du kannst, strecke deine Arme zu beiden Seiten aus. Sobald du den Flamingo für 15 Sekunden halten kannst, wechselst du die Seite. Insgesamt solltest du jede Seite drei Mal machen.

### Mittwoch:

*Koordination:* Schnappe dir dein Schulmäppchen oder einen anderen Gegenstand und gib es/ihn von einer Hand in die andere Hand, zuerst vor dem Körper, dann hinter dem Rücken. Wenn das gut klappt, kreise dein Mäppchen um deinen Kopf, ohne diesen dabei zu bewegen. Mache drei Kreise in jede Richtung, dann kreise um deine Hüften, anschließend um die Knie und zuletzt um deine Knöchel. Ist das leicht oder schwer? Deine Eltern dürfen sich gerne weitere Übungen überlegen.

*Bewegung:* Krabbeln: Heute bist du ein Tier und bewegst dich nur auf allen Vieren durch den Raum. Stütze dich auf Händen und Füßen ab, deine Knie sind in der Luft. Dein Rücken bleibt gerade. Lege zur Kontrolle einen Gegenstand (z.B. dein Mäppchen) auf deinen Rücken und versuche diesen krabbelnd zu transportieren. Dauer: ca. drei Minuten. Anschließend: gründlich Hände waschen 😊

### Donnerstag:

*Bewegung:* Spaziergang durch den Garten/den Hof/durch den Ort: freut euch auf die frische Luft und die Bewegung. Probiert verschiedene Gangarten aus (hopsen, in Zeitlupe gehen, besonders schnell gehen, usw.)

### Freitag:

*Basketball:* Stelle zwei Körbe auf (Mülleimer, Schuhkarton, etc.): ein kleines und ein großes Ziel. Bastelt euch aus Altpapier oder Zeitung je fünf Papierkugeln, die du aus einer Entfernung von 2,5-3 Meter in die Körbe wirfst. Nutze nun ausschließlich deine „schwache“ Hand und übe an deiner Zielgenauigkeit.