

## Wochenplan 10 „Aktive Pause mit Freaky“ - Grundschule



### Montag:

*Bewegung:* Schüttelt zunächst euren ganzen Körper aus, erst die Arme, dann die Beine. Hüpfst dann auf der Stelle und schüttelt euch weiter aus, bis der ganze Körper locker ist. Beginnt dann, euren rechten Arm nach vorne zu kreisen, fünf Mal. Als nächstes ist der linke Arm dran. Anschließend versucht ihr, im Stehen euer rechtes Knie zur Nasenspitze zu führen, dann das linke Knie. Beide Beine sind fünf Mal dran. Schaffen das deine Eltern/Geschwister auch? Fallen euch noch andere anstrengende oder lustige Übungen ein? Probiert diese aus.

*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. Die Aufgaben sind echt schwierig, übe diese regelmäßig mit deinen Geschwistern und Eltern. Auch für Freaky mit seinen großen Pranken ist die Aufgabe echt schwer.

### Dienstag:

*Bewegung:* „Farben-Kommando“. Du hopst auf der Stelle. Bei bestimmten Farb-Kommandos werden die vorher festgelegten Bewegungen durchgeführt, aber nur, wenn die Eltern das Wort „Kommando“ davor setzen. Beispiele: rot = einmal im Kreis drehen; grün = auf die Zehenspitzen gehen und Arme über den Kopf strecken; blau = Hockstretksprung; gelb = Hampelmann etc. Deine Eltern dürfen natürlich auch andere bzw. weitere Kommandos wählen. Konzentriert euch und spielt das Spiel auch gegen eure Geschwister oder Eltern. Wer macht weniger Fehler und passt gut auf? Das Spiel ist eins der Lieblingsspiele von Freaky.

*Koordination:* Stelle dich auf ein Bein. (Tipp: Anfänger halten sich dafür am Besten zunächst an einer Stuhllehne fest.) Strecke nun das Bein, das nicht als Standbein dient, seitlich aus und zeichne mit dem Fuß in der Luft eine Acht nach. Wechsle nach drei Achten das Bein. Pro Bein solltest du fünf mal drei Achten in die Luft gezeichnet haben.

### Mittwoch:

*Bewegung:* Standweitsprung. Hierfür benötigst du etwas Platz. Deine Eltern legen eine Absprung-Markierung fest. Beide Beine stehen parallel zueinander, gehe in die Knie und versuche mit Schwung so weit wie möglich nach vorne zu springen und beidbeinig zu landen. Wie weit schaffst du es, aus dem Stand zu springen? Tritt gegen deine Eltern und Geschwister an und übe den Standweitsprung regelmäßig. Du wirst merken, dass du innerhalb von kurzer Zeit schon deutlich weiter springen wirst.

*Koordination:* Stellt euch mit zur Seite ausgestreckten Armen hin. Ruft eure Mama/euer Papa „blau“, macht ihr einen Hampelmann und stellt euch in die Ausgangsposition zurück. Beim Kommando „rot“ macht ihr eine Kniebeuge und geht danach in die Ausgangsposition zurück. Bei „grün“ legt ihr euch so schnell wie möglich auf den Rücken, danach geht ihr in die Ausgangsposition zurück. Überlegt euch zusammen noch mehr Aufgaben. Auch das Kind darf das Kommando gerne übernehmen, bindet am Besten alle Familienmitglieder mit ein.



**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 einen 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. Schaffen das auch deine Eltern/Geschwister?

*Koordination:* Springe auf der Stelle auf dem rechten Bein. Springe fünf Mal und wechsle dann auf beide Beine. Spring wieder fünf Mal und wechsle dann auf das linke Bein. Danach folgen beide Beine und anschließend geht es wieder von vorne los. Überlege dir zusammen mit deinen Eltern andere Sprungfolgen.

**Freitag:**

*Bewegung:* Würfeln. Deine Eltern haben einen großen Würfel und legen vorher mit dir fest, zu welcher Zahl eine Bewegung oder eine kleine Bewegungsaufgabe durchgeführt wird. Wenn kein Würfel da ist, Zahlen einfach laut sagen. Beispiele: 1 = Kopfschütteln; 2 = Schultern hochziehen und wieder lockerlassen; 3 = den Stuhl mit einem Körperteil berühren; 4 = Nase zum Knie; 5 = Liegestütz am Tisch aus dem Stand; 6 = Kniebeuge.

*Koordination:* Namen formen. versuche mit deinem ganzen Körper die Buchstaben deines Vornamens zu formen, z.B. „TIM“, zuerst stehst du da wie ein T (Arme nach links und rechts ausgestreckt), dann wie ein I (ganz gerade, Arme am Körper) und dann wie ein M (wie könnte das aussehen? Werdet kreativ, wenn die Buchstaben schwer zu formen sind). Habt ihr euren Namen geformt, formt als nächstes den eurer Eltern. Formt auch FREAKY.

