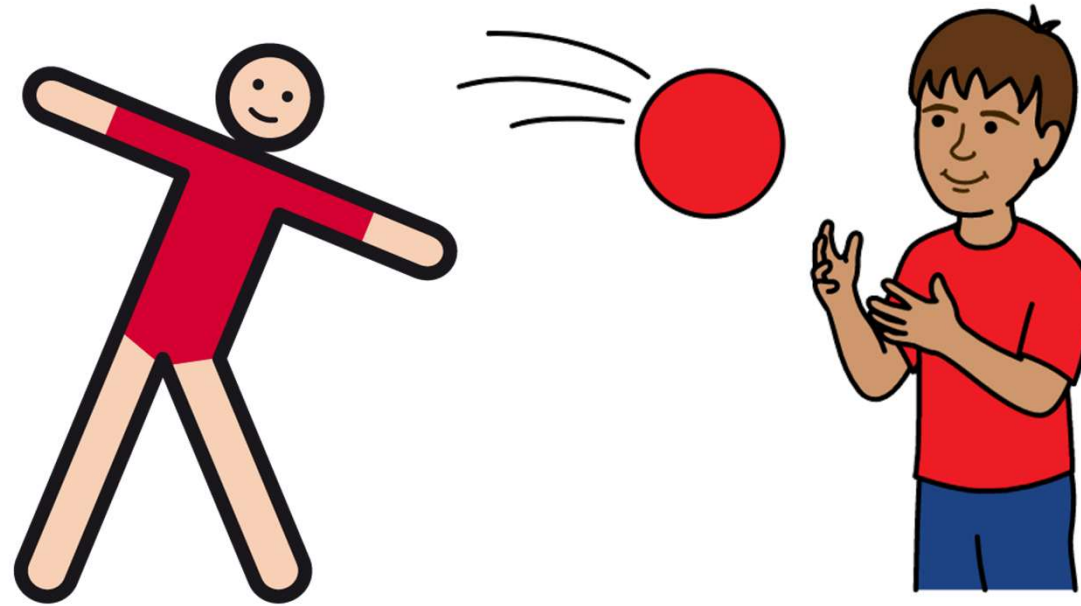




ein bisschen Bewegung nach dem Mittag-Essen

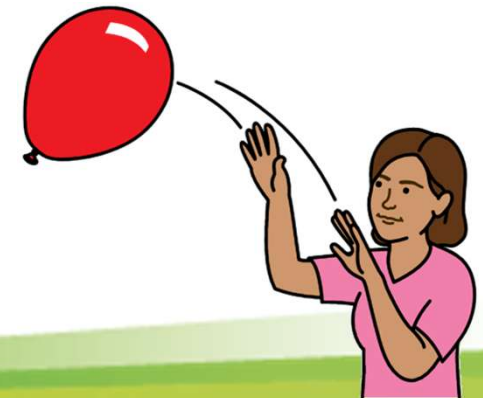
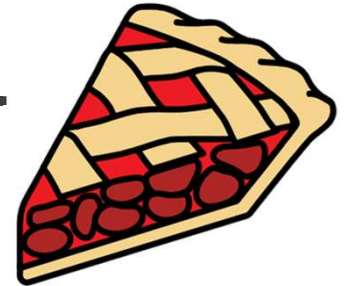
Claudia Vida

Martina Voraberger-Schmidt

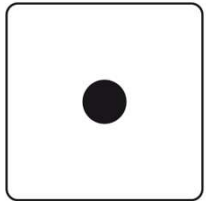


Eine Bewegungs-Geschichte

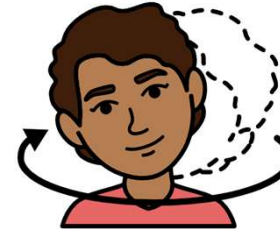
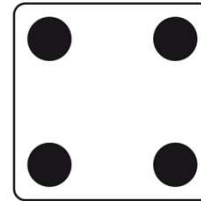
- Jeder von Ihnen hat einen Luft-Ballon.
- Blasen Sie ihn auf.
Machen Sie einen Knoten hinein.
- Wir lesen Ihnen eine Geschichte vor.
- Wenn Sie das Wort
„Früchte“ oder „Frucht“ hören:
 - Werfen Sie den Luft-Ballon hoch.
 - Fangen Sie ihn wieder.



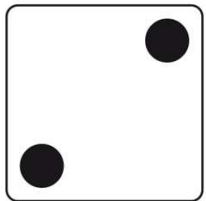
Bewegung würfeln



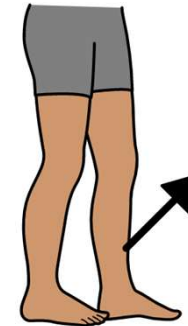
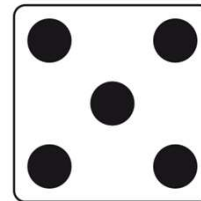
nach oben
strecken



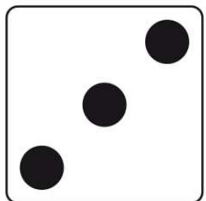
Kopf 5 Mal
langsam kreisen



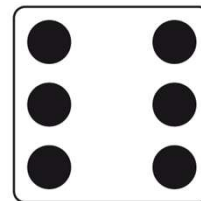
nach unten
beugen



jedes Bein 5 Mal
hoch-heben

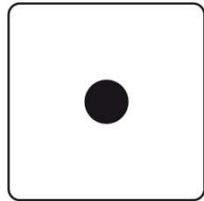
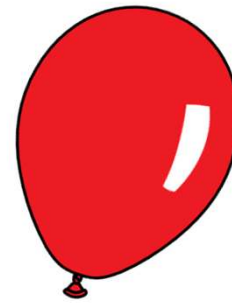


Ober-Körper
5 Mal drehen

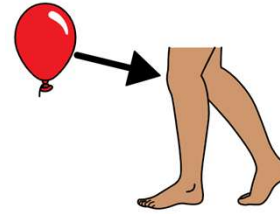
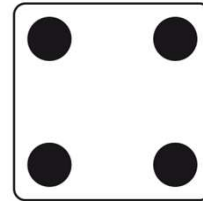


5 Mal Hampel-Mann
machen

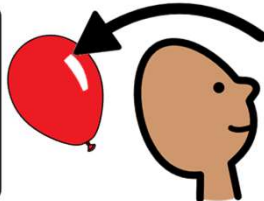
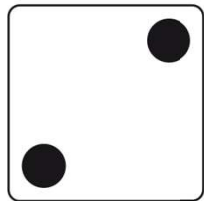
Bewegung würfeln



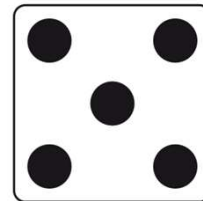
Ober-Körper
5 Mal drehen



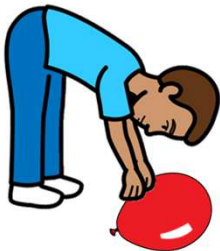
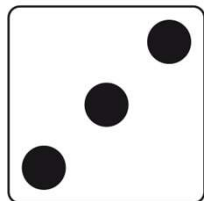
5 Mal Ballon
zwischen den
Knien ein-zwicken



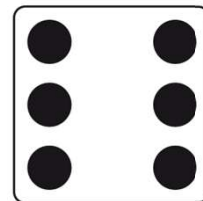
5 Mal Ballon
hinter den Kopf



2 Mal Ballon
mit jemandem
anderem tauschen



5 Mal Ballon auf
den Boden legen



Ballon beim Knoten
nehmen
und fest schütteln



Wäsche-Klammer Spiel

Wer das aus-probieren möchte:

- Suchen Sie sich einen Partner oder eine Partnerin.
- Nehmen Sie sich 10 Wäsche-Klammern.
- Eine Person klammert sich die Wäsche-Klammern vorne und hinten auf das Leiberl.
- Setzen oder stellen Sie sich gegen-über.
- Bei „Los“: Versuchen Sie, die Wäsche-Klammern so schnell wie möglich herunter zu zupfen.
- Wer ist der oder die Erste?



Wäsche-Klammer Spiel



Gedächtnis-Training

Wer mit-machen möchte:

- Stellen Sie sich auf der leeren Fläche auf.
- Alle stehen in einem Kreis.
- Es gibt 1 Ball.
- Es gibt ein Wort oder zwei Wörter.
Zum Beispiel: „Tier“ und „grün“
- Eine Person wirft den Ball zu einer anderen Person.
- Wer den Ball fängt:
Die Person sagt etwas, das zu den Wörtern passt.
- Der Ball wird zur nächsten Person geworfen.