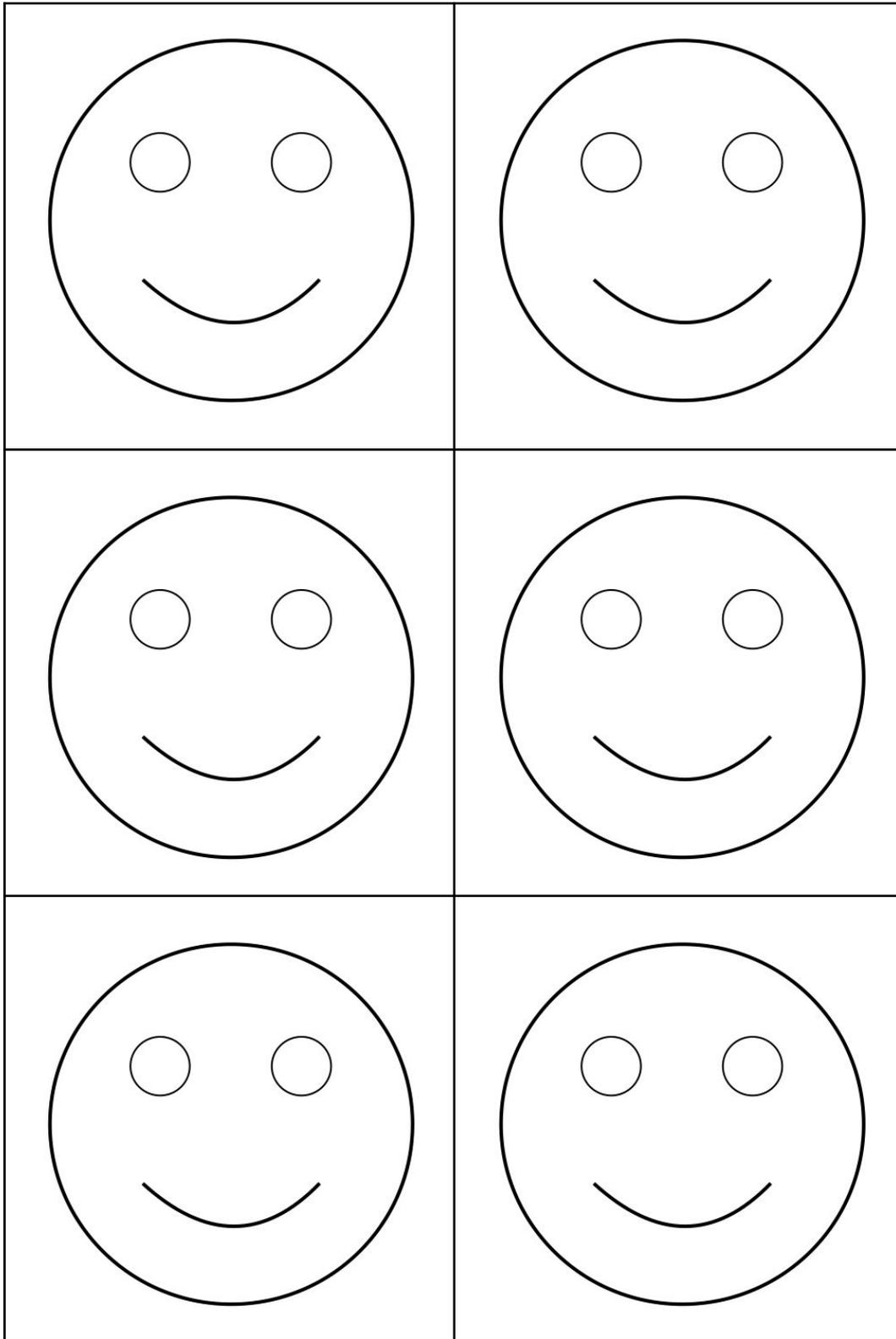


Druckvorlagen für deinen Bewegungswürfel



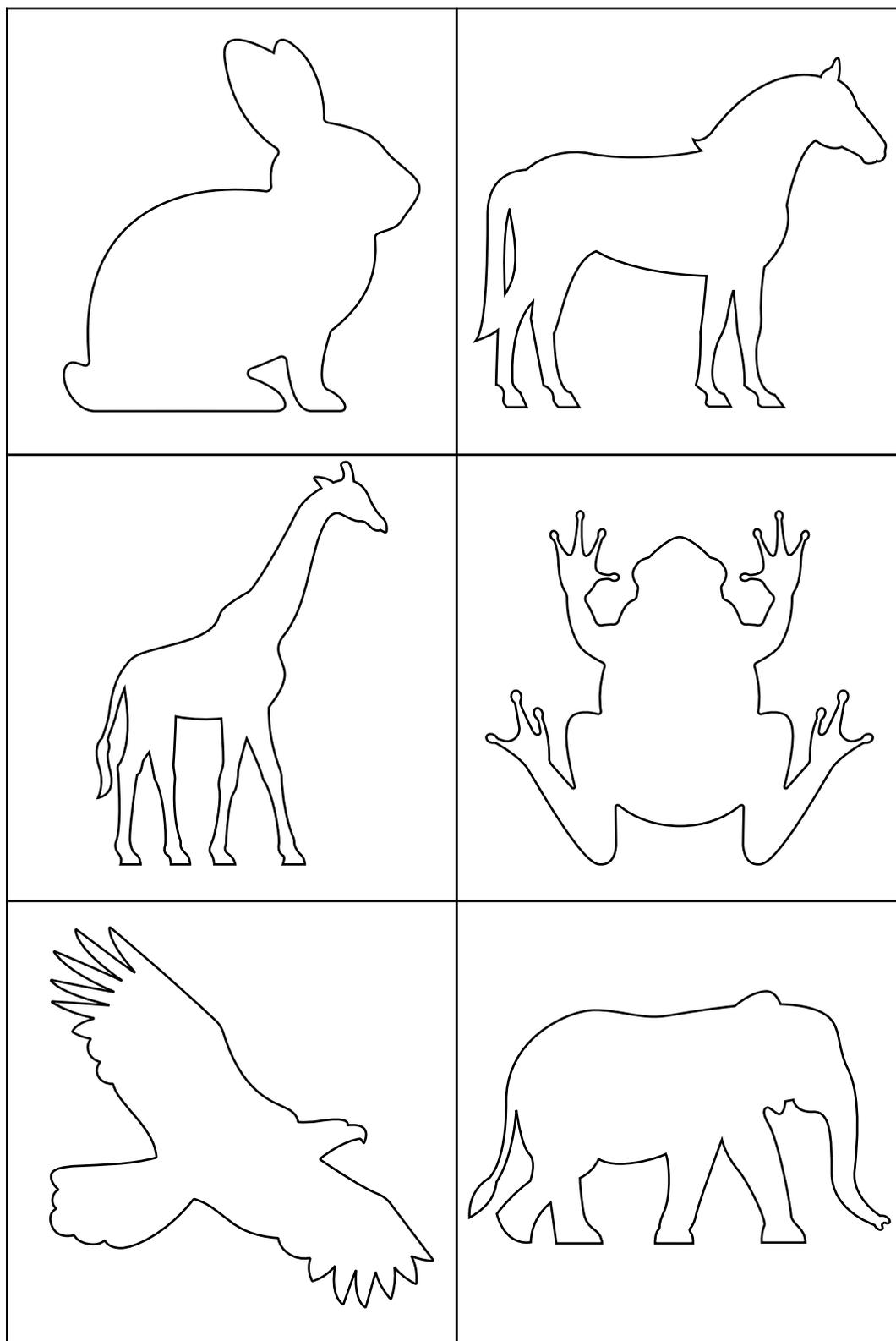
Bewegungsvorlage 1: „Farbenwürfel“



Das Farbenspiel kannst du gut mit deinen Geschwistern oder Eltern spielen, aber natürlich auch alleine. Schneide die 6 Smileys aus und male sie in den Farben deiner Wahl an. Du kannst mit dem Farbwürfel verschiedene Varianten spielen:

- Suche dir einen Partner und beginnt zu würfeln. Lauft schnell in einen anderen Raum der Wohnung und sucht euch einen Gegenstand in der Farbe, die ihr gewürfelt habt. Derjenige von euch, der den Gegenstand schneller zum Würfel gebracht hat, ist der Gewinner der Runde. Zählt eure Punkte. Wer nach 10 Runden die meisten Punkte hat, ist der Sieger.
- Überlegt euch Aufgaben zu den einzelnen Farben die ihr durchführen müsst, wenn ihr die Farbe gewürfelt habt.

Bewegungsvorlage 2: „Tierwürfel“

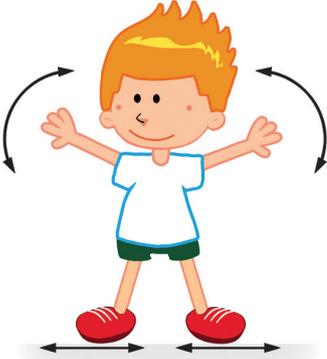
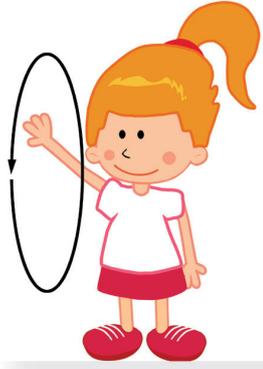
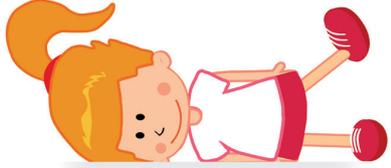


Die Tiere auf der Vorlage kannst du nach deinen eigenen Vorstellungen und Lieblingsfarben anmalen und dann kann es losgehen.

Würfel mit deinem Tierwürfel und bewege dich so wie das Tier:

- Hase: Gehe tief in die Hocke, die Hände wandern über den Boden ein Stück nach vorne und die Füße springen hinterher ganz dicht an die Hände ran
- Pferd: Gallopiere wie das Pferd durch den Raum
- Giraffe: Strecke die Arme ganz weit nach oben um so groß zu sein wie die Giraffe
- Frosch: Gehe tief in die Hocke und springe dann so hoch wie du kannst
- Vogel: Strecke die Arme aus und fliege wie der Vogel durch den Raum
- Elefant: Bilde mit deinen Armen einen Rüssel und stampfe so laut und so fest wie der schwere Elefant

Bewegungsvorlage 3: „Fitnesswürfel“

 <p>Hampelmann</p>	 <p>Sterne pflücken</p>
 <p>Einbeinstand</p>	 <p>Riese und Zwerg</p>
 <p>Armkreisen</p>	 <p>Beinschere</p>

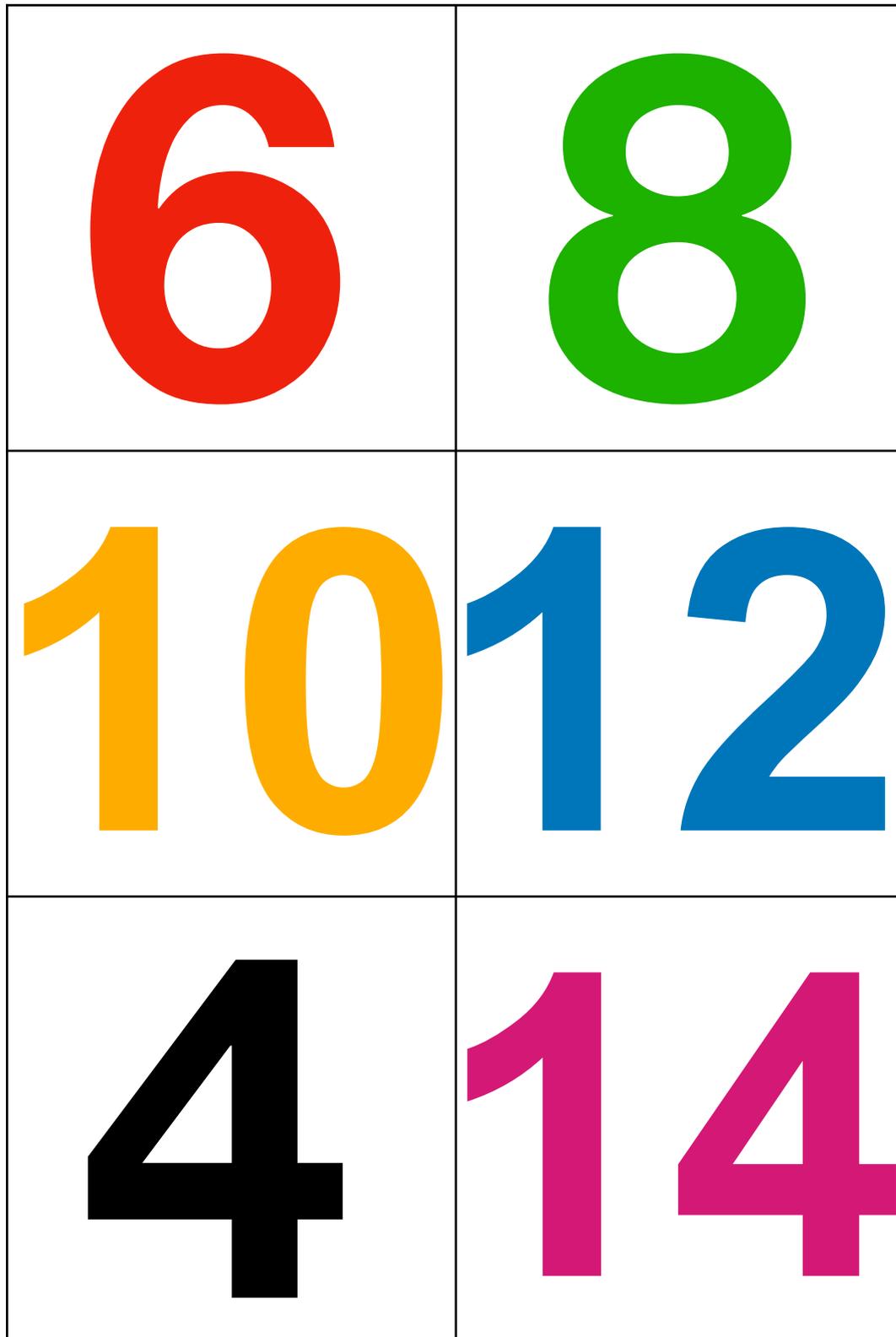
Der Fitnesswürfel zeigt dir verschiedene Übungen, um deine Muskeln zu kräftigen. Suche dir 6 Übungen aus und schneide sie für deinen Würfel aus. Lege vor dem Würfeln eine Wiederholungszahl bzw. Zeitangabe für jede Übung fest oder bastel dir einen 2. Würfel mit Zahlen (siehe Bewegungsvorlage 4).

- Hampelmann
- Sterne pflücken: Strecke dich ganz weit nach oben und versuche ein paar Sterne vom Himmel zu pflücken.
- Einbeinstand: Versuche so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. Du kannst auch die Augen dabei schließen oder auf einem Bein hüpfen.
- Riese und Zwerg: Mache dich groß wie der Riese und klein wie der Zwerg.
- Armkreisen: Mache mit deinem Arm ganz große Kreise neben deinem Körper.
- Beinschere: Lege dich seitlich auf den Boden und strecke das obere Bein nach oben und leg es wieder ab.

Joggen auf der Stelle	Hock-Streck-Sprünge
Purzelbaum	Gegenstände mit dem Fuß greifen
Standweitsprung	Seilspringen

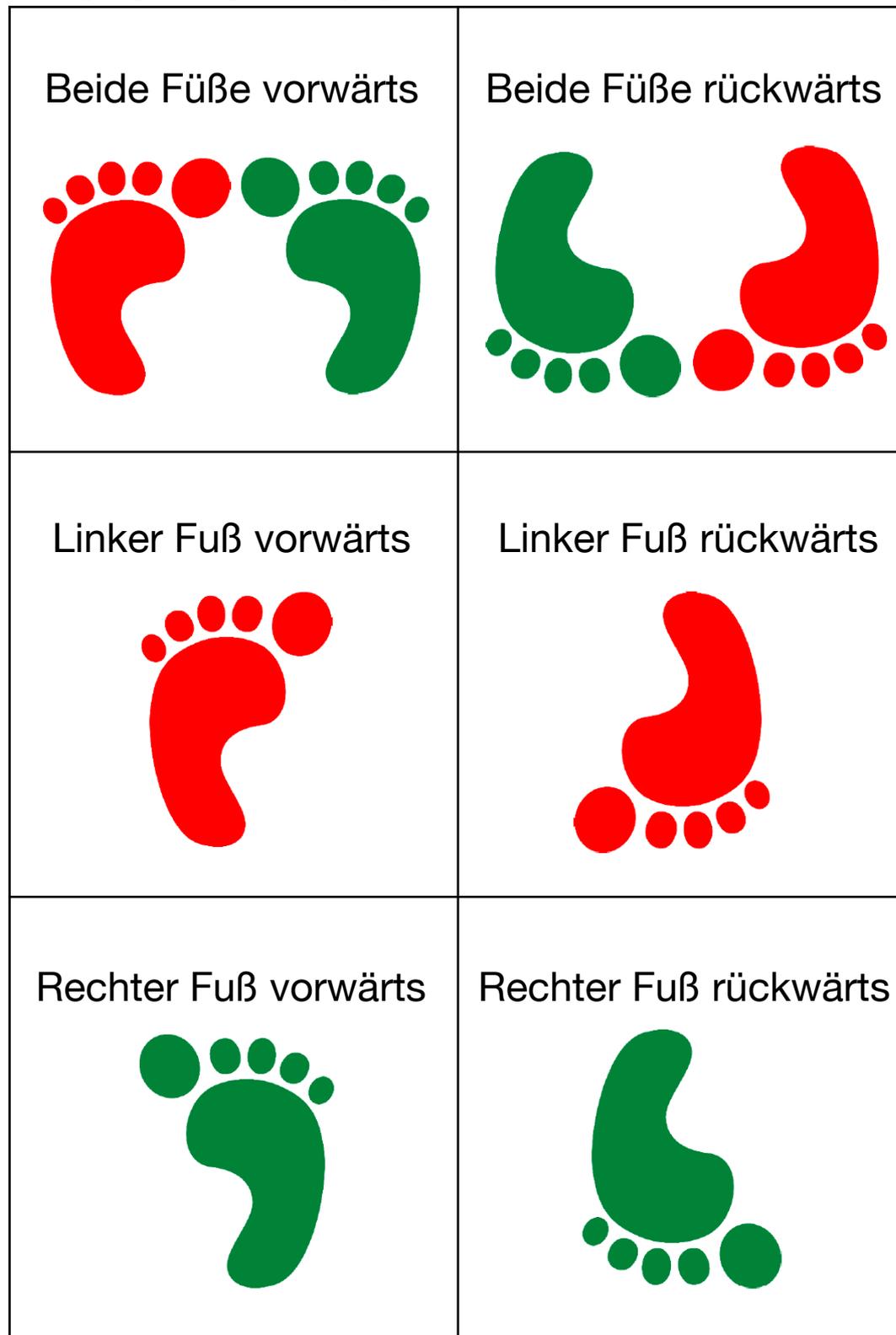
- Purzelbaum
- Hock-Streck-Sprünge: Gehe tief in die Hocke und springe so hoch wie du kannst
- Seilspringen
- Joggen auf der Stelle: Jogge auf der Stelle und ziehe die Knie dabei so hoch wie du kannst.
- Gegenstände mit dem Fuß greifen: Versuche verschiedene Gegenstände mit dem Fuß vom Boden aufzugreifen (barfuß).
- Standweitsprung: Springe aus dem Stand so weit wie du kannst.

Bewegungsvorlage 4: „Zahlenwürfel“



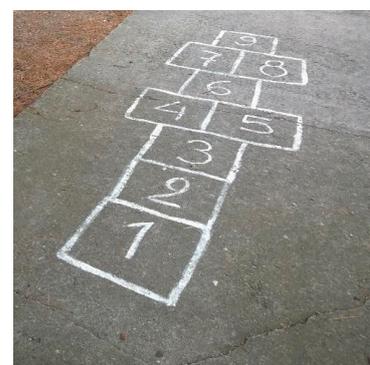
Den Zahlenwürfel kannst du gut mit einem zweiten Würfel wie zum Beispiel dem Fitnesswürfel kombinieren. Die gewürfelte Zahl sagt dir dann, wie oft du eine Übung durchführen musst oder wieviele Sekunden du eine Körperposition aushalten musst.

Bewegungsvorlage 5: „Hüpfspiele“



Wenn du das Spiel draußen durchführen möchtest, male dir mit Straßenkreide einen Hüpfkasten deiner Wahl auf den Boden. In der Wohnung kannst du dir die Kästchen zum Beispiel aus Seilen legen oder mit Klebeband aufkleben. Du kannst verschiedene Varianten mit dem Hüpfwürfel spielen:

- Springe mit den Füßen so durch die Kästchen, wie dir das Bild anzeigt, das du gewürfelt hast.
- Nimm dir noch einen Gegenstand hinzu (z.B. ein Steinchen oder ein Säckchen) und wirf ihn in eines der Felder. Das Feld, in dem der Gegenstand liegen bleibt, musst du überspringen.



Bewegungsvorlage 6: „Ballspiele“

Halte den Ball über deinen Kopf	Halte den Ball vor deinen Bauch
Halte den Ball hinter deinen Po	Halte den Ball hinter deinen Kopf
Werfe den Ball in jedem Kästchen einmal von der einen in die andere Hand	Werfe den Ball in jedem Kästchen einmal hoch und fange ihn wieder auf

Mit diesem Würfel kannst du 2 Varianten spielen:

- Nimm dir einen Ball und führe die Aufgabe durch, die du gewürfelt hast.
- Bastel dir 2 Würfel und kombiniere diesen Würfel mit den Hüpfspielen aus der Vorlage 5. Hol dir einen Ball hinzu und würfel nun mit beiden Würfeln. Bei dieser Übung musst du nicht nur auf deine Füße achten, sondern gleichzeitig auch darauf, was du mit dem Ball beim Springen machen sollst.

Bewegungsvorlage 7: „Sei kreativ“

Hier hast du eine leere Druckvorlage, in die du deine eigenen Ideen reinschreiben oder malen kannst. Dir fallen bestimmt noch ganz viele Übungen und Spiele ein!