



## Ich bewege mich ausreichend

### DIE KLEINE ÜBUNG, UM INNE ZU HALTEN

#### Die Geburt der Pflanze

**1.** Roll dich zusammen wie ein kleines Körnchen.

**2.** Dann werde ganz langsam immer grösser und streck dich ganz hoch gegen den Himmel hinauf. Die Arme sind weit oben und du stehst auf den Zehenspitzen, wie eine Pflanze, die auf der Suche nach der Sonne die Erde durchbrochen hat.

**3.** Streck dich auf alle Arten, die dir in den Sinn kommen, und zwar mit jedem einzelnen Körperteil...

Zuerst ein Arm, dann der andere, ein Bein, dann das andere und dann den ganzen Körper!





## Ich bewege mich ausreichend

### DAS TUCHSPIEL

1. Bitte deine Mama oder deinen Papa, dich in einem Tuch hinter sich herzuziehen (du kannst z. B. ein Duvet, eine Decke oder ein grosses Halstuch nehmen).
2. Stell dir vor, du wärst in einem Zug oder einem Schiff.
3. Danach kann dich deine Mama oder dein Papa hin und her schwenken, kippen und herunterplumpsen lassen!

**Gemeinsam lachen ist so schön!**



**Nun bist du dran:  
Du kannst deine Schwester oder deinen Bruder,  
eine Freundin oder einen Freund oder auch ein Kuscheltier  
oder eine Puppe ziehen.**



## FRÜHLING

Ich bewege mich ausreichend

### DER TANZ DES FRÜHLINGS

**Erfinde einen Frühlingstanz um die Rückkehr der Sonne und des schönen Wetters zu feiern. Spiele die Wiedergeburt der Natur nach!**

1. Suche mit deinen Freundinnen und Freunden eine Musik aus, die euch gefällt.
2. Suche mit deinen Freundinnen und Freunden eine Musik aus, die euch gefällt.
3. Dann folgt dem Rhythmus der Musik und macht

**4 Schritte nach vorne,  
4 Schritte nach hinten,  
4 Schritte nach links,  
4 Schritte nach rechts,  
dreht euch 2 Mal im Kreis,  
bewegt euren Popo hin und her und streckt  
viermal die Arme in die Luft!**

4. Ihr könnt das Tänzchen mehrmals machen oder einfach nach Lust und Laune tanzen, bis das Lied fertig ist – und vielleicht sogar noch ein bisschen länger?





## Ich bewege mich ausreichend

### EIN SPAZIERGANG IN DER STADT

**Es ist Frühling, die Sonne ist zurück!**

**Schlage deinen Eltern einen Stadtspaziergang vor.**

1. Suche möglichst viele Treppen, gehe sie hoch oder runter, zähle die Stufen!
2. Danach kannst du die Brunnen beobachten, die bereits wieder sprudeln. Ist das Wasser trinkbar? Nimm einen Schluck und lösche deinen Durst!
3. Wie viele Brunnen hast du bei deinem Spaziergang gesehen?
4. Hast du auch Tiere entdeckt? Katzen oder Hunde? Hast du Vögel gesehen? (Vielleicht sind sie ja schon aus ihrem Winterquartier zurück...).
5. Auch in der Stadt gibt es Bäume und grüne Fleckchen. Halte einen Moment inne und beobachte das Leben, das sich dort abspielt - vielleicht siehst du einen Regenwurm oder eine kleine Raupe?

