

# ÜBUNGEN FÜR GRUNDSCHULKINDER IM ALLTAG



## Buch balancieren

Stelle dich ganz gerade hin und lege ein Buch auf deinen Kopf. Balanciere das Buch so lange du kannst auf deinem Kopf ohne es festzuhalten. Kannst du dabei noch eine Rechenaufgabe lösen?

## Halbe Liegestütz

Suche dir ein freies Stück an einem Tisch und lege deine Hände darauf ab. Achte darauf, dass der Tisch fest steht und nicht wackelt. Spanne deinen Körper an und mache eine Liegestütz. Bleibe immer gerade wie ein Brett.



## Wandsitz

Lehne dich mit dem Rücken gegen die Wand und stelle dir vor du sitzt auf einem Stuhl. Halte diese Position für mindestens 30 Sekunden.

## Aufstehen ohne Arme

Setze dich auf den Boden und versuche ohne die Hilfe deiner Arme aufzustehen. Schaffst du das auch im Liegen?



## Powerlauf

Renne auf der Stelle für mindestens 1 Minute. Kannst du dabei noch das Alphabet aufsagen oder Rechenaufgaben lösen?

## Hinsetzen-Aufstehen

Schiebe deinen Stuhl etwas vom Tisch weg. Stehe 30 Sekunden immer wieder auf und setze dich hin. Berühre den Stuhl dabei nur kurz. Noch mehr Herausforderung? Stehe abwechselnd nur mit dem rechten und dem linken Bein auf.



## Auf einem Bein stehen

Stehe so lange du kannst auf einem Bein ohne dich festzuhalten. Noch schwieriger ist es, wenn du ein Auge oder beide Augen dabei schließt. Tipp: Das kannst du super beim Zähneputzen üben!



## Schuhe zubinden

Setze dich auf den Boden und binde dir mit gestreckten Beinen die Schuhe zu.



## Fugenlauf

Suche dir eine Linie auf dem Boden aus (zum Beispiel eine Fuge). Setze einen Fuß vor den anderen und versuchen die Spur zu halten. Wenn du es schwieriger haben möchtest, halte dir ein Auge zu, laufe rückwärts oder balanciere gleichzeitig mit einem Gegenstand.

## Stützen

Stütze dich auf deine Hände in der Liegestützposition oder auf deine Unterarme und achte darauf, dass dein Körper so gerade bleibt als hättest du ein Brett verschluckt. Kannst du dabei das Alphabet aufsagen, eine Rechenaufgabe lösen oder 10 verschiedene Tiere nennen?



## Pferderennen

Jogge locker auf der Stelle. Denke dir Kommandos aus wie "Ast" und ducke dich oder "Graben" und springe hoch. Bestimmt fallen dir selbst noch tolle Kommandos ein.



## Namen/Alphabet hüpfen

Buchstabiere deinen Namen oder sage das Alphabet auf. Hüpf für jeden Buchstaben den du sagst einmal hoch. Alternativen: Hüpfen auf einem Bein, Hampelmänner, Kniebeugen oder Sit-Ups.