

# Ihr benötigt einen Würfel, einen Luftballon und einen Ball aus Zeitungspapier pro Kind

Bewegungs-  
spaß  
Zuhause



SpoSpiTo!  
bringt Kinder in Bewegung



Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein langsam nach hinten vom Boden ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme sind zur Seite ausgestreckt, damit du dein Gleichgewicht besser halten kannst.



Flieg wie ein Vogel durch den Raum. Breite dabei deine Arme aus und schwinde sie nach oben und unten.



Schüttel deinen ganzen Körper aus. Lockere dabei alle Muskeln!



Laufe mit starkem Armeinsatz auf der Stelle.

**Variante 1:** Hebe dabei die Oberschenkel bis zur Waagrechten an.

**Variante 2:** Ziehe dabei die Fersen an, bis sie den Po berühren.



Balanciere einen Luftballon auf einem Finger. Lauf dabei im Zimmer herum, wenn du es dir zutraust.

**Variante:** Halte durch Antippen einen bzw. zwei Luftballons (für Profis) ständig in der Luft. Laufe dabei im Zimmer herum. Achte auf Hindernisse.



Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle deine Füße angewinkelt an. Bewege nun deine Hüfte auf und ab.

**Variante:** Lass während der Auf- und Abbewegung einen Ball um deine Hüfte kreisen.