|  |
| --- |
| **Bewegigs-Ufzgi**  Gabi Regli  Sportamt Winterthur  gabriela.regli@win.ch  www.schulsport.winterthur.ch |

**Ich habe trainiert…**

🗆 1 Beim Zähneputzen auf dem rechten   
 Bein stillstehen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆 2 Mit zwei (oder drei) Gegenständen  
 jonglieren

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆 3 Mit der Hand vor dem Bauch einen Kreis in die Luft zeichnen: rechts vorwärts,  
 links rückwärts

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆 4 Eine Treppe zweibeinig so schnell  
 wie möglich hochhüpfen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆 5 1 Minute wie ein Snowboarder auf das Bett stehen (Beine beugen, wenn du willst  
 kannst du die Augen schliessen)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

**Ich habe trainiert…**

🗆 6 30 Sekunden in der Liegestützposition  
 verharren. Achtung Füdli bleibt oben!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆 7 Einen Kopfstand machen (im Päckli oder  
 mit gestreckten Beinen)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆 8 Mit dem linken Bein auf ein Blatt Papier  
 stehen und sich drehen, ohne abzustehen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆 9 Setz dich ohne Stuhl an die Wand  
 1 Minute in der Abfahrtshocke bleiben

wie ein Skirennfahrer

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆10 Auf den Bauch kreisen und mit der anderen Hand auf den Kopf klopfen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

**Ich habe trainiert…**

🗆11 Einen Dreier-Rhythmus auf die Oberschenkel klopfen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆12 Eine Standwaage auf dem linken Bein  
 machen, die Augen schliessen und  
 langsam auf 20 zählen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆13 Eine perfekte Kerze machen und 20 Sekunden mit gespanntem Füdli so bleiben

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆14 Einen Arm vorwärts und den anderen

Arm rückwärts kreisen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆15 1 Minute lang ein Buch auf dem Kopf  
 balancieren und dabei herumgehen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

**Ich habe trainiert…**

🗆16 Einen geraden Handstand an eine Wand machen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆17 Mit dem linken Bein auf ein Blatt Papier  
 stehen und sich drehen, ohne abzustehen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆18 Eine Treppe auf einem Bein rückwärts  
 hochhüpfen (rechts und links)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆19 Sich auf den Bauch legen und 30  
 Sekunden lang mit den Armen und Beinen in der Luft schwimmen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆20 Beim Zähneputzen auf dem linken Bein stillstehen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

**Ich habe trainiert…**

🗆21 Verschiedene Gegenstände auf   
 verschiedenen Körperteilen balancieren

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆22 10 korrekte Liegestützen (Hände breit oder schmal) machen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆23 30 Sekunden lang wie ein Brett mit dem  
 Bauch auf einem Stuhl liegen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆24 Mit einem Schneeball (oder Tannzapfen  
 oder ähnliches) auf einen Baum oder ein  
 anderes geeignetes Ziel werfen, Abstand  
 immer vergrössern

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆25 30 Sekunden in der umgekehrten  
 Liegestützposition verharren. Achtung:  
 Bauch bleibt oben!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

**Ich habe trainiert…**

🗆26 Einen Zweier-Rhythmus auf die  
 Oberschenkel klopfen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆27 In allen Varianten Springseilen: Kreuzen, einbeinig, rückwärts, Doppelsprung

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆28 Sich im Armdrücken gegen Bruder,  
 Schwester, Vater, Mutter…messen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆29 Auf allen Vieren knien und während 30

Sekunden gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein heben (u. umgekehrt)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆30 Sich 10 Mal von der Liegestützposition in  
 die umgekehrte und zurück drehen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

**Ich habe trainiert…**

🗆31 Eine Standwaage auf dem rechten Bein   
 machen, die Augen schliessen und   
 langsam auf 20 zählen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆32 Den Schulweg hopserhüpfend zurücklegen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆33 Sich im Liegestütz-Kämpfli gegen Bruder,   
 Schwester, Vater, Mutter…messen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆34 Jede Treppe auf einem Bein rauf- und   
 runterhüpfen (rechts und links)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆35 Einen Ball auf Füssen, Oberschenkel oder   
 Kopf balancieren

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

**Ich habe trainiert…**

🗆36 Froschhüpfen: 5 weite Sprünge   
 aneinanderreihen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆37 Mit Papierkugeln aus unterschiedlicher Distanz auf den Abfallkorb werfen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆38 Einen Arm vorwärts kreisen, den anderen   
 wie Flügel auf und ab bewegen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆39 10 Sprünge von der Kauerstellung in die   
 Liegestützposition und zurück

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |

🗆40 30 Sekunden mit geschlossenen Augen  
 ein Buch auf dem Kopf balancieren und   
 dabei auf einem Bein stehen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MI  🗆 | DO  🗆 | FR  🗆 | SA  🗆 | SO  🗆 | MO  🗆 | DI  🗆 |