



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

LASST UNS SPIELEND WAS BEWEGEN!

SPIEL-SPAZIERGANG ZUM WELTSPIELTAG AM MARIAHILFPLATZ

Leo's Mucki-Bude

Kniebelauf



- ❖ Stehe aufrecht
- ❖ Blick nach vorne
- ❖ Hebe deine Knie im Wechsel nach oben bis zu deinen Handflächen

Hampelmann



- ❖ Beine zusammen, Arme hängen nach unten.
- ❖ Springe, bis deine Beine schulterbreit auseinander stehen und hebe während des Sprungs die Arme über den Kopf.
- ❖ Springe wieder in die Ausgangsposition.

Anfersen



- ❖ Handflächen auf den Po
- ❖ Berühre mit den Fersen abwechselnd deine Handflächen so schnell es geht.



- ❖ Oberkörper ist nach vorne gerichtet und stabil, er bewegt sich während der Übung nicht mit.
- ❖ Drehe dich in einer Sprungbewegung von der Hüfte abwärts nach links.
- ❖ Springe wieder zurück zur Mitte.
- ❖ Drehe dich in einer Sprungbewegung von der Hüfte abwärts nach rechts.



- ❖ Spanne den Körper an.
- ❖ Springe von einem Bein auf das Andere.
- ❖ Halte die Balance, wenn du auf einem Bein stehst.

Na, haben wir dich gut zum Schwitzen gebracht?

Hier kannst du dir zu Hause das ganze Workout online ansehen:

<https://kiku-online.net/leos-sprungtraining>

EINE SPIEL-IDEE VON:
PA/SPIELkultur e.V.
www.spielkultur.de

spielkultur
pädagogische aktion

