

# Bewegungskalender TSV Betzingen

## Alleine oder zusammen mit deinen Eltern

### 1. Tag

Springe 1 Minute wie ein Hampelmann.  
Wie viele Hampelmänner kannst du in dieser Zeit springen?

### 2. Tag

Lauf auf Händen und Füßen (Vierfüßler)  
10 mal unter dem Tisch durch und 10 mal um den Tisch herum

### 3. Tag

Wie oft kannst du einen Ball oder Luftballon hochwerfen und wieder fangen, ohne das er auf den Boden fällt?

### 4. Tag

Mache gemeinsam mit deinen Eltern Liegestütze.  
Wie viele Liegestützen schafft ihr denn alle zusammen?

### 5. Tag

Bewege dich wie die Tiere im Zoo. Wie viele Tierarten kannst Du nachmachen?

### 6. Tag

Macht einen Spaziergang und sammelt bei diesem verschiedene Materialien, die ihr zu Hause zum überspringen auf den Boden legt. Wie weit könnt ihr springen?

### 7. Tag

Überlegt euch selber eine Turnübung oder einen Tanz, die/den ihr gemeinsam mit euren Eltern macht

### 8. Tag

Hüpfe auf einem Bein.  
Wie viele Sprünge schafftst du ohne Pause , rechts und links ?

### 9. Tag

Fahre mindestens 30 Minuten Fahrrad, Roller oder Dreirad im Freien

### 10. Tag

Seilspringen 10 Minuten oder ein Seil auf den Bodenlegen und vorwärts, rückwärts, seitlich überspringen

### 11. Tag

Prelle einen Ball auf den Boden.  
Wie oft kannst du ihn hintereinander prellen?

### 12. Tag

Balanciere ein Stofftier, erst auf dem Rücken und dann auf den Schultern, über 3 Hindernisse.

**13. Tag**

Laufe 3 Minuten Slalom um aufgestellte Wasserflaschen, Stofftiere oder Legosteine

**14. Tag**

Kegle mit einem Ball aufgestellte Duplo oder Legotürme um.  
Wie viele triffst du?

**15. Tag**

Jogge solange in Minuten wie du alt bist. Versuch es ohne Pause

**16. Tag**

Lehne dich an die Wand, gehe in die Hocke und zähle wie lange du es so aushalten kannst.

**17. Tag**

Lege einen Tischtennisball in einen Plastikbecher werfe ihn hoch und fange in wieder mit dem Becher.  
Wie oft schaffst du es ihn aufzufangen?

**18. Tag**

Baue aus Bücherstapeln Hindernisse und springe darüber. Wie hoch kannst du springen?

**19. Tag**

Mache gemeinsam mit deinen Eltern Kniebeugen. Wie viele schafft ihr?

**20. Tag**

Versuche einen aufgeblasenen Luftballon solange wie möglich in der Luft zu halten.  
Wie lange klappt das?

**21. Tag**

Versuche einen Tischtennisball aus ca. einem Meter Entfernung in aufgestellte Becher zu werfen. Wie oft gelingt es dir?

**22. Tag**

Leg dich auf den Rücken und stell deine Füße auf. Nun mach Bauchaufzüge, wie viele schaffst du?

**23. Tag**

Lege dir ein Buch auf den Kopf und gehe durch die Wohnung ohne das es herunterfällt,  
Wie lange schaffst du es?

**24. Tag**

Setz dich auf den Boden, die Füße in die Luft und Radfahren.  
Wie lange kannst du das durchhalten?

### 25. Tag

Heute hast du Entspannung, massiert euch mit einem Tennis- oder Igelball gegenseitig den Rücken.

### 26. Tag

Versuche einen Luftballon mit dem Fuß in der Luft zu halten. Wie lange schaffst du das?

### 27. Tag

Lege dir einen Tischtennisball auf einen Löffel und gehe im Slalom um aufgestellte Hindernisse. Wie lange kannst du gehen ohne das er herunterfällt?

### 28. Tag

Klemme dir einen Ball zwischen die Knie und hüpf los. Wie viele Zimmer kannst du so durchqueren?

### 29. Tag

Stelle dich auf ein Bein und zähle wie lange du stehen kannst ohne umzufallen. (Einmal rechts und einmal links)

### 30. Tag

Letzte Übung Tanze den Sportinator gemeinsam mit allen Familienmitgliedern, das Lied findet ihr auf YouTube von Volker Rosin