Bewegungskarten mit Konstantin

Mache zehn Kniebeugen!
Suche dir einen Ort, an dem du ausreichend Platz dafür hast!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Versuche, nach den Sternen zu greifen!
Strecke dich weit nach oben und stelle dich dabei auf deine Zehenspitzen.

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Hüpfe auf einem Bein herum!
Achte darauf, dass du niemanden störst!
Hüpfe auch auf dem anderen Bein!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Stell dir vor, du stündest mit einem Gegner im Boxring.
Spiele einen Boxkampf nach!
Boxe in die Luft!
Triff niemanden!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

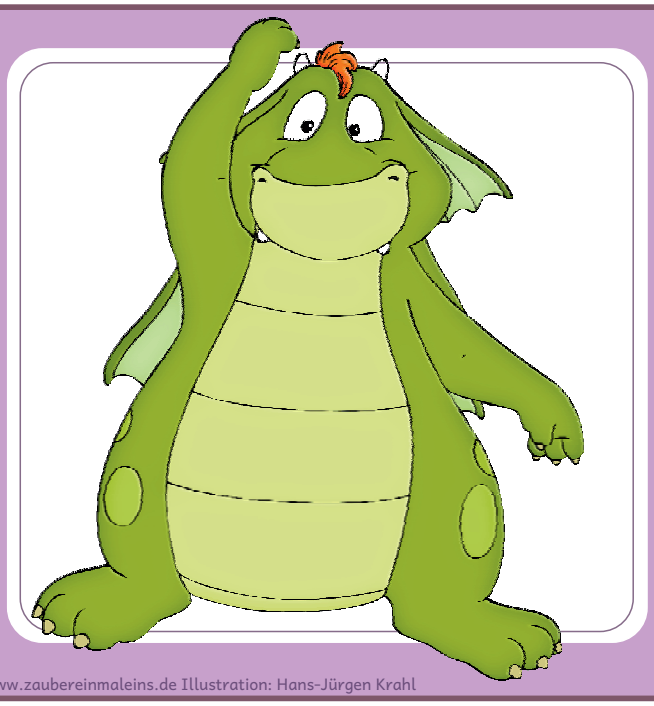
Pendle deine ausgestreckten Arme vor deinem Körper hin und her!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Schüttle deinen ganzen Körper aus!
Lockere alle Muskeln!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

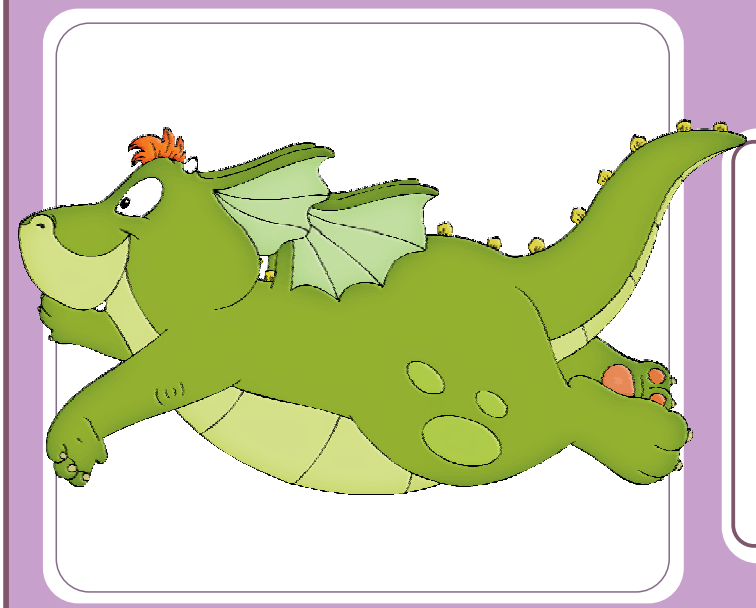
Strecke erst den linken Arm weit über deinen Kopf! Wiederhole die Übung dann mit dem rechten Arm!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Balanciere auf einem Bein! Halte das Gleichgewicht und stütz dich nirgends ab!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

Stell dir vor, du schwimmst durch den Raum! Mache die Schwimmbewegungen nach!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Hebe etwas mit deinem Fuß vom Boden auf!
Dazu musst du Schuhe und Strümpfe ausziehen.

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

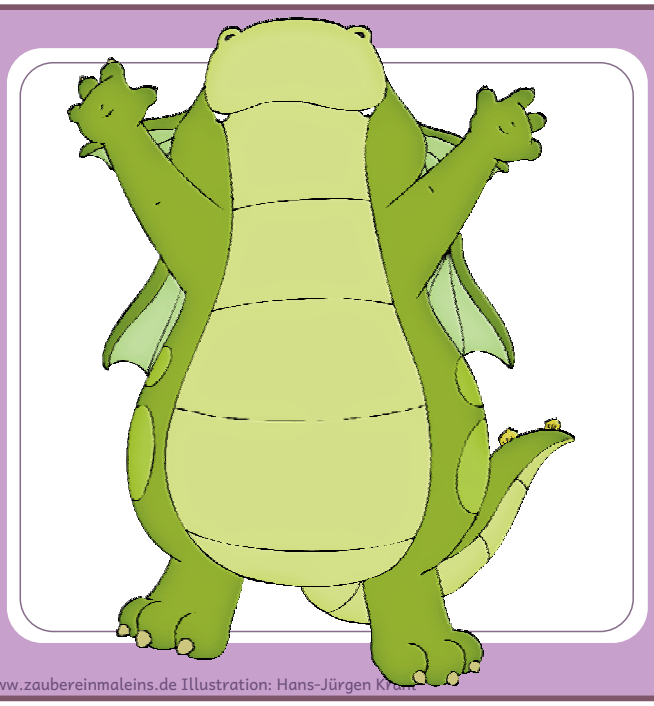
Führe die Spitzen deiner Zeigefinger genau aufeinander zu!
Schließe dabei deine Augen!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Suche dir einen Partner oder eine Partnerin!
Zeichnet euch gegenseitig etwas auf den Rücken und ratet, was es sein könnte!

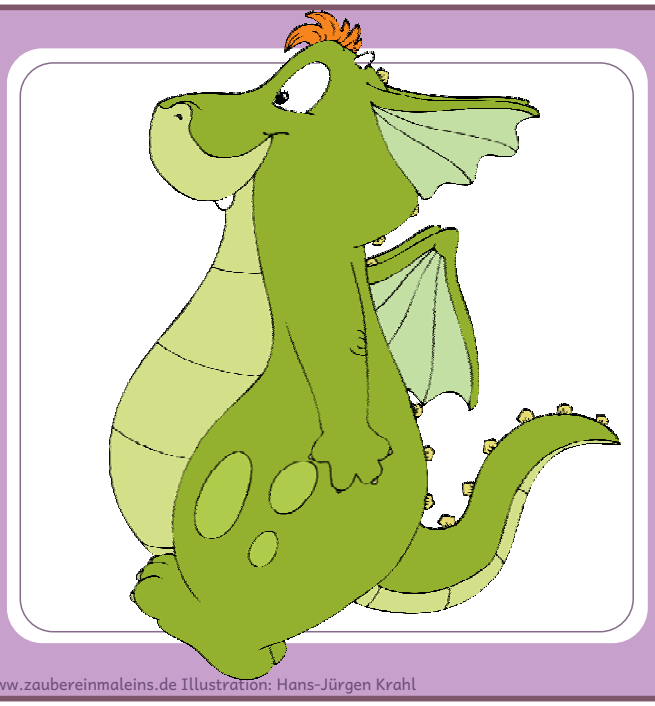
www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

Recke und strecke dich ausgiebig!
Gähne ruhig dabei!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

Gehe auf deinen Fersen langsam und leise durch den ganzen Raum!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Führe deinen linken Ellbogen zum rechten Knie und deinen rechten Ellbogen zum linken Knie!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Fliege wie ein Flugzeug durch den Raum!
Breite dabei deine Arme aus!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

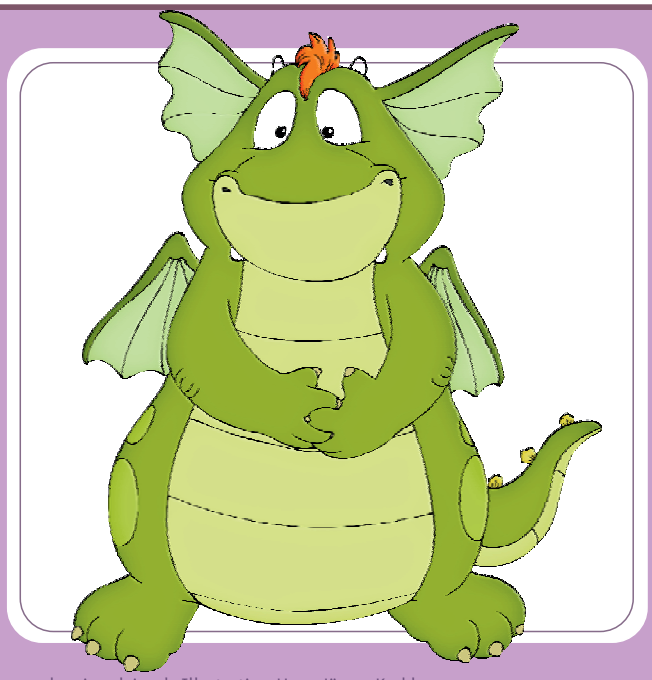
Führe deine linke Hand an deine rechte Schulter und greife mit der rechten Hand an deinen Po. Nun machst du die Übung auf der anderen Seite!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Balanciere etwas auf deinem Kopf!
Probiere diese Übung mit unterschiedlichen Gegenständen!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

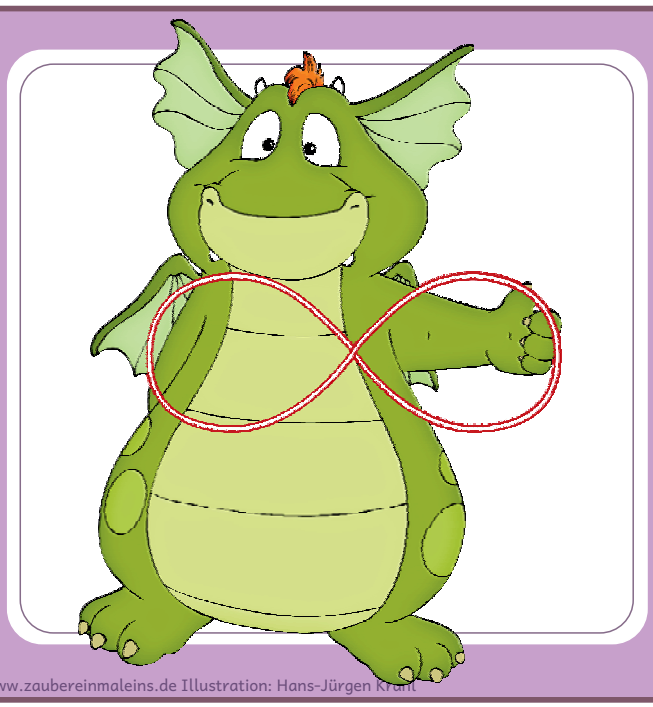
Heute darfst du Däumchen-drehen.
Führe deine beiden Daumen dabei immer umeinander herum!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Stell dir vor, du wirfst einen Ball weit weg!
Mache diese Bewegung nach!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

Schreibe eine liegende Acht in die Luft!
Strecke dabei deinen Daumen nach oben und schreibe dann mit ausgestrecktem Arm!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Laufe auf Zehenspitzen durch den Raum!
Laufe sehr leise und stoße niemanden und nichts an!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

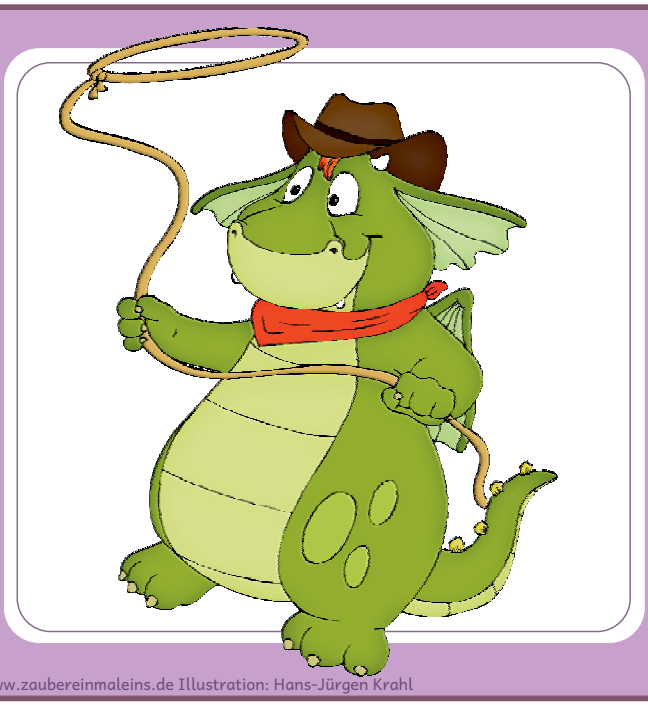
Kreise oder rolle deine Schultern!
Kreise gleichzeitig aber auch getrennt!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Watschle wie ein Pinguin durch den Raum!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

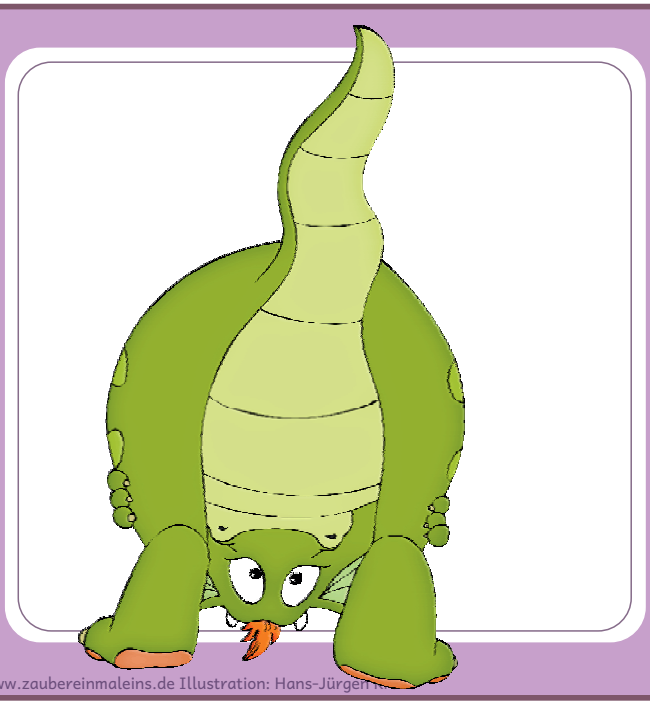
Stell dir vor, du bist ein Cowboy und musst mit dem Lasso Pferde oder Rinder einfangen!
Schwing dein Lasso!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Führe deinen Fuß zu deiner Nase!
Probiere es abwechselnd mit beiden Füßen!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl



Bewegungskarten mit Konstantin

Schaue durch deine Beine hindurch!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Wie bewegen sich die Windmühlenflügel?
Versuche, die Bewegungen mit deinem Körper nachzumachen!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

Zeichne mit beiden Händen gleichzeitig ein Bild!
Nutze ein Blatt und Stifte oder die Tafel!

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl

Bewegungskarten mit Konstantin

www.zaubereinmaleins.de Illustration: Hans-Jürgen Krahl