



## Kleines Fitness-Programm für zuhause (Teil2)



Ich bin mir sicher, ihr habt schon tolle Höhlen gebaut.

Höhlen aus Decken, Kissen, Bettdecken und Handtüchern, in denen man kriecht, sich versteckt und Picknick machen kann. Das ist eine prima Bewegungsmöglichkeit.

Aktiver sich bewegen geht mit Zeitungen. Vor allem wenn du in der Wohnung bist.



1. Lege dir die Seite einer Zeitung auf den Boden. **Springe** vorwärts, rückwärts und seitwärts über die Zeitung. (Wenn das Blatt zu groß ist, kannst du es ja kleiner falten)
2. **Balanciere** auf dem Rand der Zeitung entlang, ringsherum.
3. Nimm 2 Zeitungsblätter und versuche auf diesen durch den Raum zu gehen. Wie beim **Schlittschuhlaufen**. Vorsicht Blatt nicht zerreißen!
4. Du kannst dir das Blatt vor den Bauch halten und damit **rennen**. Es sollte dabei nicht herunterfallen.
5. Wenn du nicht so viel Platz in der Wohnung hast, lege dir das Blatt auf den Kopf und **gehe durch den Raum**. Jetzt sollte es auch nicht herunterfallen.
6. Rolle die Zeitung zu einem Rohr auf. Kannst du einen Wattebausch damit über den Tisch **pusten**? Wenn ihr zu zweit seid könnt ihr ein Wettspiel daraus machen. Wer ist schneller? Kann es weiter?
7. Knülle das Blatt zu einem Ball zusammen. Stelle dir einen Eimer gegenüber. Versuche den Zeitungsball in den Eimer zu **werfen**. Schaffst du es die Entfernung zu vergrößern?
8. Versuche den Zeitungsball **mit dem Fuß oder dem Kopf** in den Eimer zu **treffen**.
9. Wenn du mehrere Zeitungsbälle machst, kannst du damit **jonglieren** üben.
10. Du hast sicher eine Cappie mit einem Schild dran? **Wirf** den Zeitungsball **hoch** und versuche ihn mit der Cappie zu **fangen**.

Vergiss nicht das Zeitungsblatt anschließend im Papiermüll zu entsorgen.

