

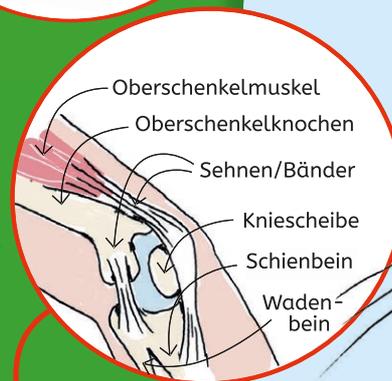
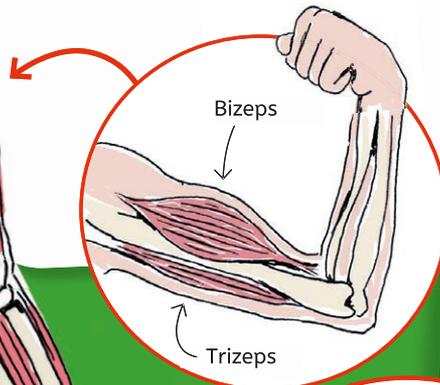
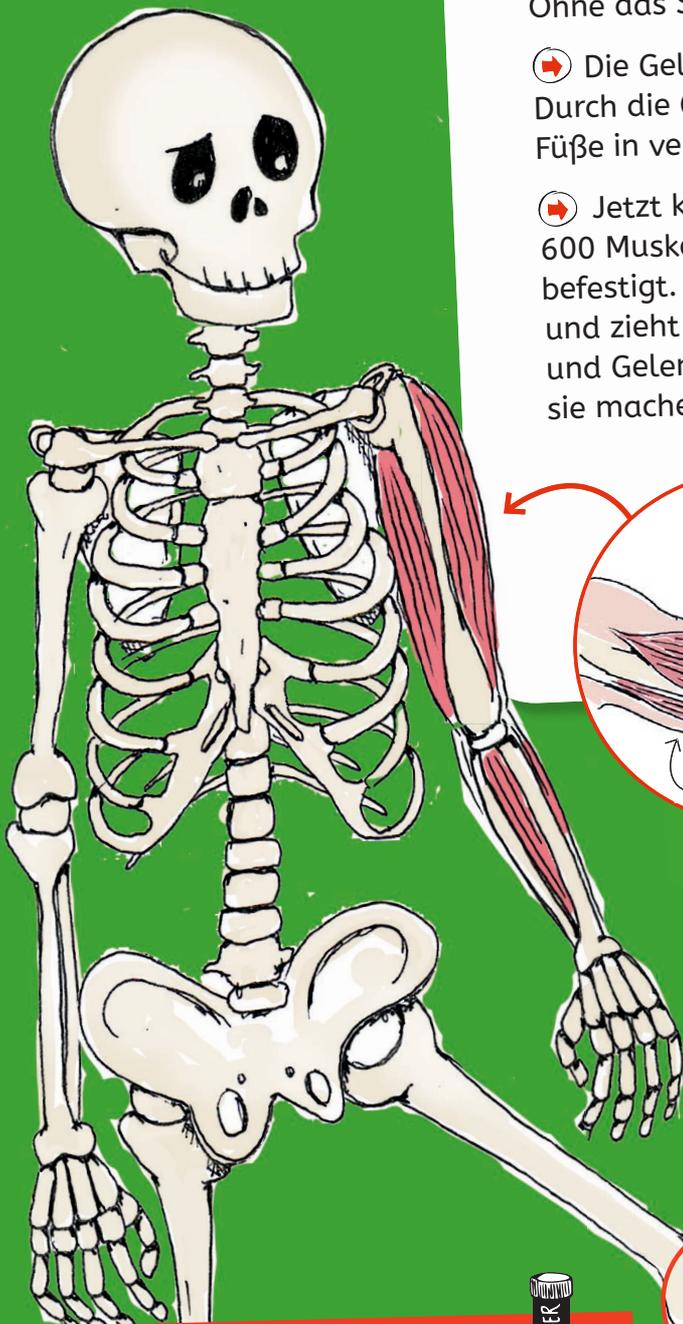
Warum können wir Menschen uns bewegen?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir in unseren Körper schauen. Damit wir gehen, laufen, springen, greifen und uns strecken können, brauchen wir Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln und Knochen.

Diese Körperbestandteile sind miteinander verbunden und arbeiten zusammen.

- ➔ Das menschliche Skelett besteht aus rund 200 Knochen und bildet das Gerüst des Körpers. Ohne das Skelett könnten wir uns nicht aufrecht halten.
- ➔ Die Gelenke sind bewegliche Knochenverbindungen. Durch die Gelenke kannst du deine Arme, Hände, Beine und Füße in verschiedene Richtungen bewegen und nutzen.
- ➔ Jetzt kommen wir zu den Muskeln, wir haben über 600 Muskeln. Die Muskeln sind mit Sehnen am Knochen befestigt. Wird ein Muskel angespannt, verkürzt er sich und zieht an der Sehne, dadurch können wir die Knochen und Gelenke bewegen. Die Muskeln sind doppelt nützlich – sie machen stark und sehen klasse aus.

Dazu müssen wir allerdings trainieren, und das geht nur über Bewegung, Bewegung, Bewegung.

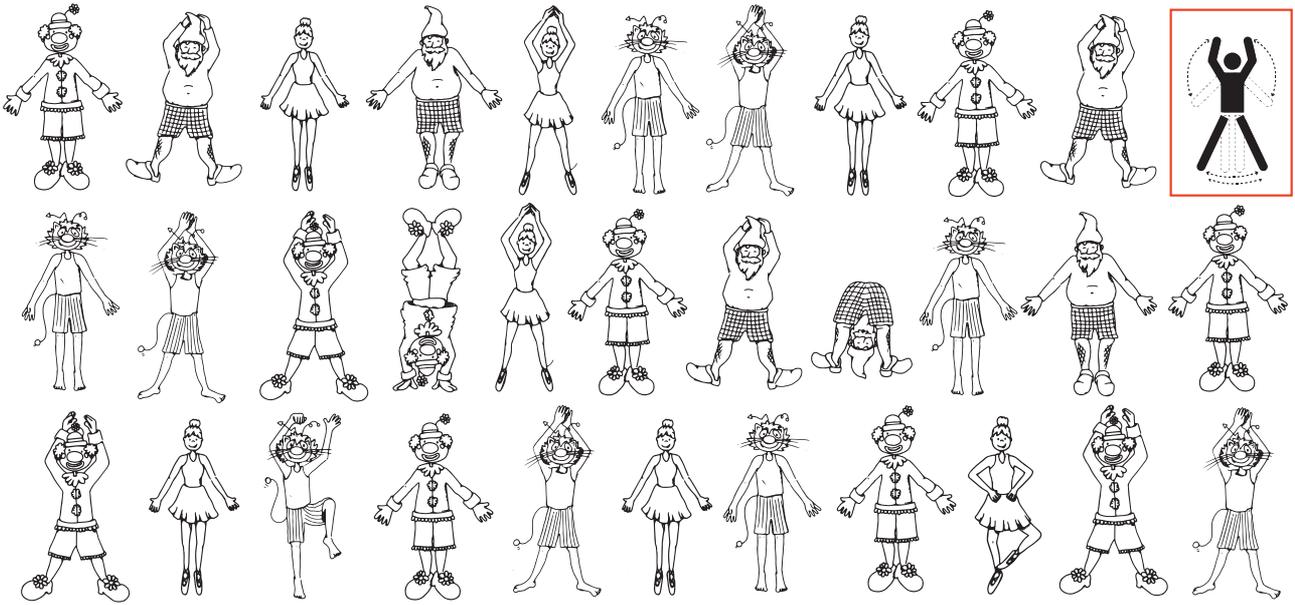


Einen Skelettbastelbogen findest du auf unserer Internetseite: www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten/alles-in-bewegung



Schau genau!

Hampelmänner: Kannst du herausfinden, welche 4 sich „verhampelt“ haben?



Witze:

Kennst du schon ...?

Warum können Skelette so schlecht lügen? Antwort: Weil sie so leicht zu durchschauen sind!

+++++

Warum gehen Skelette so oft in Gruselfilme? Antwort: Weil sie hoffen, endlich mal eine Gänsehaut zu kriegen!



Linktipp

Kennst du dich mit Skeletten aus?

www.planet-schule.de/mm/skelettbakasten/

BEWEGUNGS-

MENSCH - ÄRGERE - DICH - NICHT

Für 2-5 Spieler.

Ihr braucht etwas Platz. Jeder Spieler hat ein DIN-A4-Blatt, einen Stift, einen Würfel, ein Spieler-Püppchen und eine Uhr.

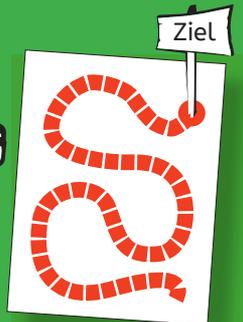
Alle Spieler zeichnen auf ihrem Blatt ein Spielfeld mit einem Startfeld, 30 Schritten und einem Zielfeld ein.

Bevor ihr startet, legt ihr für jede Würfelzahl eine Bewegung fest. Die Jüngste oder der Jüngste beginnt.

Ihr würfelt, dann habt ihr 20 Sekunden Zeit, um die Bewegungsübung zu machen und dann euer Püppchen zu setzen.

Die anderen kontrollieren die Zeit auf ihrer Uhr. Sollten die 20 Sekunden nicht reichen, kannst du leider nicht die Würfelzahl auf deinem Spielfeld vorgehen.

Wer zuerst auf seinem Startfeld ankommt, hat gewonnen.



Beispiele für Bewegungen

-  ein Liegestütz
-  zwei Hampelmänner
-  dreimal auf einem Bein hüpfen
-  vier Kniebeugen
-  fünfmal hin und her hüpfen
-  sechs Stretksprünge

Am besten schreibt ihr die Bewegungsübungen auf, sodass alle die Würfelzahl mit den Bewegungen nachlesen können.