



Dein Körper braucht Bewegung

Schon der Neandertaler war ständig in Bewegung. Bei der Nahrungssuche oder auf der Flucht vor Gefahren. Das heißt, unser Körper ist so gebaut, dass er auf Bewegung programmiert ist.

Durch Bewegung passiert so einiges in deinem Körper: Wenn du dich viel bewegst oder Sport treibst, stärkst du zum Beispiel auch deine Knochen. Deine Knochen werden dann gut mit Nährstoffen versorgt, sie bleiben elastisch und stabil.

Je mehr du dich bewegst, desto besser lernst du deinen Körper kennen und beherrschen. Dann klappt zum Beispiel das Rückwärtslaufen oder das Balancieren viel besser.

Ein weiterer toller Effekt ist: Wenn du dich so richtig auspowerst, fühlst du dich gut. Denn durch den Sport wird man entspannter und ausgeglichener.



Also finde heraus, welche Bewegung dir Spaß macht, und leg los.

Kennst du diese Bewegungsarten? Fülle die Lücken aus.

BEWEGUNGS QUIZ



7 B A _ _ N C _ _ R E _

2 RHY _ H _ US
K _ AT _ _ _ EN

4 DR _ H _ N



3 A _ F E _

6 S _ RI _ _ EN



1 A N Z E _

5 F _ _ _ EN



8 W _ _ F E _



9 R O L E _

3: Laufen, 4: Drehen; 5: Fangen; 6: Springen; 7: Balancieren; 8: Werfen; 9: Rollen

Lösung: 1: Tanzen; 2: Rhythmus klatschen;

Zahlenhüpfen

Male mit Kreide das Spielfeld auf den Boden: 4 x 4 Felder. Versuche, auf einem Bein in der richtigen Reihenfolge von Zahl zu Zahl zu hüpfen.

Wer kommt bis zu Nummer 16?

11	8	10	4
9	6	7	5
12	14	1	3
15	13	16	2



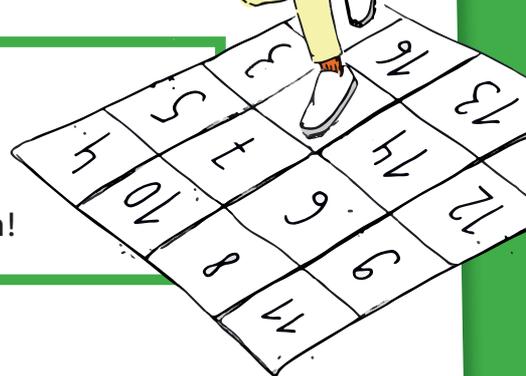
Pausieren verboten!

Nicht beide Füße abstellen!

Linien dürfen nicht berührt werden!

Einfachere Variante:

Bei jedem 4. Feld darfst du eine Pause machen.



Linktipp

www.youtube.com/c/HenriettaCo/search?query=Tanzen



„Henriettas Hip-Hop-Stunde“ Coole Moves ganz einfach zu Hause lernen!

Mit den Tanzvideos von Henrietta kannst du Hip-Hop-Moves lernen und mittanzen. Alle Moves kannst du zum Abschluss in einer gesamten Choreografie tanzen. Lea und Janis erklären dir Schritt für Schritt, wie es geht!



Witze:

Kennst du schon...?



Drei Hasen wetten darum, wer am höchsten über die Mauer springen kann. Der erste springt 10 Meter hoch.

Der zweite 20 Meter hoch. Der dritte Hase nimmt Anlauf und knallt mit dem Kopf an die Mauer.

„Ich habe gewonnen“, schreit er. „Ich habe sogar die Sterne gesehen.“

Was fliegt in der Luft herum und macht: „Mmus rmmus?“

Eine Biene im Rückwärtsgang!



Der erste Schultag ist vorbei und die kleine Katharina kommt nach Hause. Da fragt die Mutter: „Na Katharina, hast du heute schon viel gelernt?“

Sie antwortet: „Ja, aber scheinbar noch nicht genug. Denn morgen muss ich wieder hin!“