

Woche 1

Montag 16.3

Pantomime:

Tierkärtli aufdecken und

1mal durch Wohnung wie ein «Hase, Löwe, eine Schlage...» bewegen.

Tierkärtli im Anhang zum Ausschneiden und Gestalten, Erweitern...



Dienstag 17.3

Werfen/Fangen:

Plüschtierli oder Ballon/Softball/Ball mit Mama/Papa/Geschwister hin-und herwerfen.

Dazwischen klatschen, absitzen, hüpfen, Hampelmann, Spinne, Kerze, Standwaage und viele eigene Ideen!



Mittwoch 18.3

Pferderennen:

Der Speaker trabt mit an Ort und

erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen. Reihenfolge frei wählbar.

Film im Anhang



Donnerstag 19.3

Ausdauer:

Laufe dein Alter in Minuten in einem lockeren Tempo.



Freitag 20.3

Lied mit Bewegungen: «Mein kleiner Papagei...»

Übungsbeschreibung <https://youtu.be/RwRAzePj60>



Samstag 21.3

Hindernisparcour:

Im Raum verschiedene Hindernisse (Stuhl, Reifen, Seil, Tisch...) verteilen. 6 Gegenstände in einen Sack am Ende des Parcours legen. Parcours absolvieren und den Gegenstand mit dem Fuss/Hand aus dem Sack nehmen und an den Start bringen.

Variante: Barfussweg zusammenstellen.



Sonntag 22.3

Super! Du hast schon 6 Tage geschafft, heute darfst du selber etwas von den letzten Tagen auswählen oder eine eigene Disziplin machen.

Woche 2

Montag 23.3

Lied mit Bewegungen: «Mein kleiner Papagei...»

Übungsbeschreibung <https://youtu.be/RwRAzePj60>



Dienstag 24.3

Ausdauer:

Laufe dein Alter in Minuten in einem lockeren Tempo.



Mittwoch 25.3

Pantomime:

Tierkärtli aufdecken und

1mal durch Wohnung wie ein «Hase, Löwe, eine Schlage...» bewegen.

Tierkärtli im Anhang zum Ausschneiden und Gestalten, Erweitern...



Donnerstag 26.3

Hindernisparcour:

Im Raum verschiedene Hindernisse (Stuhl, Reifen, Seil, Tisch...) verteilen. 6 Gegenstände in einen Sack am Ende des Parcours legen. Parcours absolvieren und den Gegenstand mit dem Fuss/Hand aus dem Sack nehmen und an den Start bringen.

Variante: Barfussweg zusammenstellen.



Freitag 27.3

Werfen/Fangen:

Plüschtierli oder Ballon/Softball/Ball mit Mama/Papa/Geschwister hin-und herwerfen.

Dazwischen klatschen, absitzen, hüpfen, Hampelmann, Spinne, Kerze, 10 min



Samstag 28.3

Pferderennen:

Der Speaker trabt mit an Ort und

erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen. Reihenfolge frei wählbar.

Film im Anhang



Sonntag 29.3

Bleib am Ball, du machst das super. Heute darfst du selber etwas von den letzten Tagen auswählen oder eine eigene Disziplin machen.

Woche 3

Montag 30.3

Pferderennen:

Der Speaker trabt mit an Ort und erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen. Reihenfolge frei wählbar.

Film im Anhang



Dienstag 31.3

Hindernisparcour:

Im Raum verschiedene Hindernisse (Stuhl, Reifen, Seil, Tisch...) verteilen. 6 Gegenstände in einen Sack am Ende des Parcours legen. Parcours absolvieren und den Gegenstand mit dem Fuss/Hand aus dem Sack nehmen und an den Start bringen.

Variante: Barfussweg zusammenstellen.



Mittwoch 1.4

Werfen/Fangen:

Plüschtierli oder Ballon/Softball/Ball mit Mama/Papa/Geschwister hin-und herwerfen. Dazwischen klatschen, absitzen, hüpfen, Hampelmann, Spinne, Kerze, Standwaage und viele eigene Ideen!



Donnerstag 2.4

Lied mit Bewegungen: «Mein kleiner Papagei...»

Übungsbeschreibung <https://youtu.be/RwRAzePj60>



Freitag 3.4

Ausdauer:

Laufe dein Alter in Minuten in einem lockeren Tempo.



Samstag 4.4

Pantomime:

Tierkärtli aufdecken und

1mal durch Wohnung wie ein «Hase, Löwe, eine Schlage...» bewegen.

Tierkärtli im Anhang zum Ausschneiden und Gestalten, Erweitern...



Sonntag 5.4

Super! Die Hälfte hast du bereits. Du hast bald 21 Tage geschafft, heute darfst du selber etwas von den letzten Tagen auswählen oder eine eigene Disziplin machen.

Woche 4

Montag 6.4

Lied mit Bewegungen: «Mein kleiner Papagei...»

Übungsbeschreibung <https://youtu.be/RwRAzePj60>



Dienstag 7.4

Pantomime:

Tierkärtli aufdecken und

1mal durch Wohnung wie ein «Hase, Löwe, eine Schlage...» bewegen.

Tierkärtli im Anhang zum Ausschneiden und Gestalten, Erweitern...



Mittwoch 8.4

Ausdauer:

Laufe dein Alter in Minuten in einem lockeren Tempo.



Donnerstag 9.4

Hindernisparcour:

Im Raum verschiedene Hindernisse (Stuhl, Reifen, Seil, Tisch...) verteilen. 6 Gegenstände in einen Sack am Ende des Parcours legen. Parcours absolvieren und den Gegenstand mit dem Fuss/Hand aus dem Sack nehmen und an den Start bringen.

Variante: Barfussweg zusammenstellen.



Freitag 10.4

Werfen/Fangen:

Plüschtierli oder Ballon/Softball/Ball mit Mama/Papa/Geschwister hin-und herwerfen.

Dazwischen klatschen, absitzen, hüpfen, Hampelmann, Spinne, Kerze, Standwaage und viele eigene Ideen!



Samstag 11.4

Pferderennen:

Der Speaker trabt mit an Ort und erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen. Reihenfolge frei wählbar.

Film im Anhang



Sonntag 12.4

Super! Hast schon mehr als die Hälfte geschafft, bleib dran, denn am Schluss gibt es eine tolle Überraschung für dich. Du hast schon 28 Tage geschafft, heute darfst du selber etwas von den letzten Tagen auswählen oder eine eigene Disziplin machen.

Woche 5

Montag 13.4

Lied mit Bewegungen: «Mein kleiner Papagei...»
Übungsbeschreibung <https://youtu.be/RwRAzePi60>



Dienstag 14.4

Pantomime:
Tierkärtli aufdecken und
1mal durch Wohnung wie ein «Hase, Löwe, eine Schlage...» bewegen.
Tierkärtli im Anhang zum Ausschneiden und Gestalten, Erweitern...



Mittwoch 15.4

Ausdauer:
Laufe dein Alter in Minuten in einem lockeren Tempo.



Donnerstag 16.4

Hindernisparcour:
Im Raum verschiedene Hindernisse (Stuhl, Reifen, Seil, Tisch...) verteilen. 6 Gegenstände in einen Sack am Ende des Parcours legen. Parcours absolvieren und den Gegenstand mit dem Fuss/Hand aus dem Sack nehmen und an den Start bringen.



Variante: Barfussweg zusammenstellen.

Freitag 17.4

Werfen/Fangen:
Plüschtierli oder Ballon/Softball/Ball mit Mama/Papa/Geschwister hin-und herwerfen.
Dazwischen klatschen, absitzen, hüpfen, Hampelmann, Spinne, Kerze, Standwaage und viele eigene Ideen!



Samstag 18.4

Pferderennen:
Der Speaker trabt mit an Ort und erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen. Reihenfolge frei wählbar.



Film im Anhang

Sonntag 19.4

Grossartig wie diszipliniert du trainierst. Du hast schon mehr als 1 Monat geschafft, heute darfst du selber etwas von den letzten Tagen auswählen oder eine eigene Disziplin machen.

Woche 6

Montag 20.4

Lied mit Bewegungen: «Mein kleiner Papagei...»
Übungsbeschreibung <https://youtu.be/RwRAzePi60>



Dienstag 21.4

Pantomime:
Tierkärtli aufdecken und
1mal durch Wohnung wie ein «Hase, Löwe, eine Schlage...» bewegen.
Tierkärtli im Anhang zum Ausschneiden und Gestalten, Erweitern...



Mittwoch 22.4

Ausdauer:
Laufe dein Alter in Minuten in einem lockeren Tempo.



Donnerstag 23.4

Hindernisparcour:
Im Raum verschiedene Hindernisse (Stuhl, Reifen, Seil, Tisch...) verteilen. 6 Gegenstände in einen Sack am Ende des Parcours legen. Parcours absolvieren und den Gegenstand mit dem Fuss/Hand aus dem Sack nehmen und an den Start bringen.

Variante: Barfussweg zusammenstellen.



Freitag 24.4

Werfen/Fangen:
Plüschtierli oder Ballon/Softball/Ball mit Mama/Papa/Geschwister hin-und herwerfen.
Dazwischen klatschen, absitzen, hüpfen, Hampelmann, Spinne, Kerze, Standwaage und viele eigene Ideen!



Samstag 25.4

Pferderennen:
Der Speaker trabt mit an Ort und erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen. Reihenfolge frei wählbar.
Film im Anhang



Sonntag 26.4

Perfekt du hast es geschafft, wir gratulieren dir herzlich zu deinem Erfolg. Heute darfst du selber etwas von den letzten Tagen auswählen oder eine eigene Disziplin machen.

