

**„Deutschlands
fitteste
Grundschule“**

Bewegungsprogramm

Schritt-für-Schritt-Anleitung

2025





Ziel

1. Bewegungsvielfalt
2. Ausdauer
3. Kraft
4. Schnelligkeit
5. Koordination
6. Geschicklichkeit
7. Teambuilding

Für den Unterricht sowie für zuhause: Bewegung in den Alltag integrieren



Übungen

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1. Übung | Kletterndes Eichhörnchen |
| 2. Übung | Wälzendes Wildschwein |
| 3. Übung | Entspannter Storch |
| 4. Übung | Hungriger Hirsch |
| 5. Übung | Schnelle Maus |
| 6. Übung | Springender Fuchs |

Benötigte Materialien:

- Handtuch / Ball / Kuscheltier
- 2 Stühle

Zeit:

- Insgesamt 10-minütiges Bewegungsprogramm
- Für jede Übung braucht man ca. 1-1 ½ Minuten

Übung #1:

Kletterndes Eichhörnchen



1

Stell dich aufrecht hin. Nimm einen Ball, ein Kuscheltier oder ein Handtuch in beide Hände und halte es vor deinen Bauch.



Jetzt kletterst du mit deinen Füßen darüber, erst nach vorne, dann wieder zurück. Mit einem Handtuch geht es leichter, ein Ball oder Kuscheltier macht es schwieriger.

2

Übung 1



Leichte Alternative: Handtuch

Übung 1

Übung #2:

Wälzendes Wildschwein



1

Leg dich auf den Bauch, strecke Arme und Beine aus und hebe sie leicht vom Boden ab. Lass den Kopf oben – nicht ablegen!



Jetzt rollst du dich wie ein Wildschwein auf den Rücken, ohne dass Arme und Beine den Boden berühren.

2

Übung 2

3

Auf dem Rücken legst du die Arme nah an die Ohren und hältst den Kopf oben. Halte die Position kurz.



Dann dreh dich wieder zurück auf den Bauch, weiterhin ohne Arme oder Beine auf den Boden zu legen. Wie oft schaffst du es, hin und her zu rollen?

4

Übung 2

Übung #3:

Entspannter Storch



1

Stell dich wie ein Storch auf ein Bein und lege den Fuß des anderen Beins ans Knie. Drücke deine Handflächen vor der Brust zusammen.



Jetzt streck die Arme nach oben über deinen Kopf, wie ein Storch seine Flügel.

2

Übung 3

3

Wenn du die Übung schwieriger machen möchtest, beuge dein Standbein leicht, während dein Oberkörper gerade bleibt.



Für eine weitere Steigerung kannst du einen Ball, ein Handtuch oder ein Kuscheltier auf deine Handflächen legen und die Arme dabei weiter nach oben strecken.

4

Übung 3

Übung #4:

Hungriger Hirsch



1

Stell dich gerade hin und geh auf die Zehenspitzen, strecke die Arme nach oben.



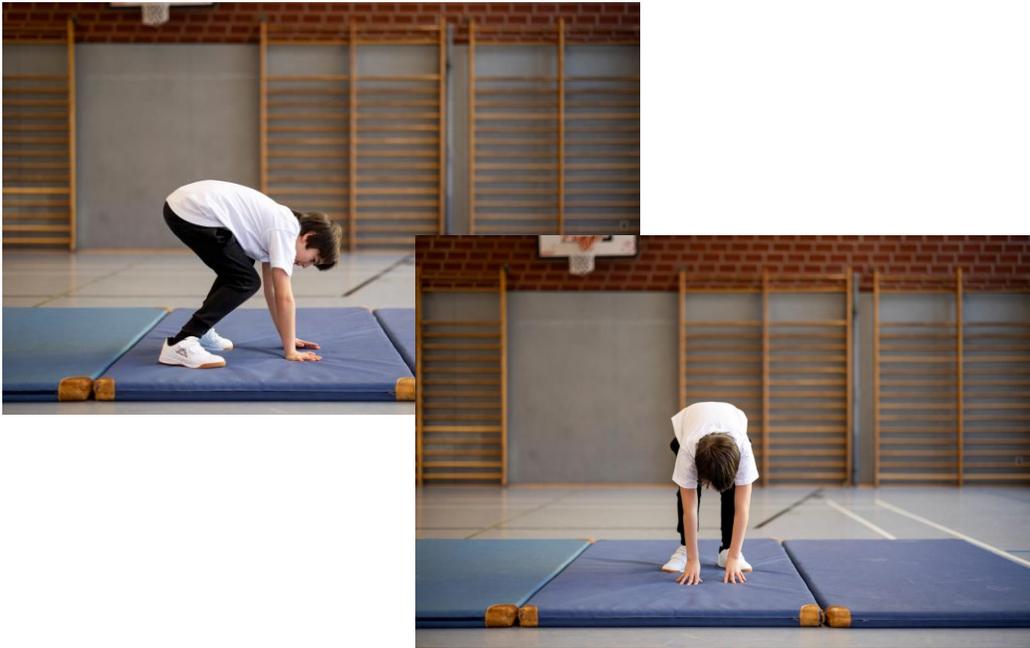
Dann senk die Fersen ab, beuge dich nach vorne und berühre mit den Händen den Boden.

2

Übung 4

3

Halte dabei die Arme und Beine gestreckt. Jetzt springe seitlich wie ein Hirsch und stütze dich mit den Händen ab.



Zum Schluss kommst du wieder in den Zehenstand und streckst die Arme nach oben. Wie oft schaffst du das ohne Pause?

4

Übung 4

Übung #5:

Schnelle Maus



1

Stelle zwei Stühle mit etwas Abstand (3-5 Meter) auf. Lauf schnell zum ersten Stuhl, setz dich kurz hin, steh wieder auf und renn zum anderen Stuhl.



Setz dich dort auch kurz hin. Mach das so oft, wie du kannst, in einer Minute. Zähle deine Runden!

2

Übung #6:

Springender Fuchs



1

Beginne im Vierfüßlerstand, Knie und Hände auf dem Boden, wie ein Fuchs. Spring mit den Füßen nach vorne, bis du wie ein Bär auf Händen und Füßen stehst.



Dann hüpf in den Stand, strecke die Arme weit nach oben und spring wieder zurück in den Bärenstand. Kehre zurück auf alle Viere. Zähle deine Sprünge in einer Minute!

2

**Das „DEICHMANN-bewegt“-Team
wünscht euch viel Spaß!**



DEICHMANN-bewegt.de