

# Bewegungskalender für fitte Kids

Jeden Tag gibt es eine sportliche Aufgabe. Wenn du sie geschafft hast, kannst du an diesem Tag dein Ergebnis oder ein Kreuz oder ein Häkchen in den Kasten schreiben.

<b>1. Tag</b> Springe eine Minute wie ein Hampelmann. Wie viele Sprünge schaffst du? <input type="text"/>	<b>2. Tag</b> Laufe auf Händen und Füßen 10-mal unter den Tisch durch und um den Tisch herum. <input type="text"/>	<b>3. Tag</b> Wie oft kannst du einen Ball hochwerfen und ihn wieder fangen, ohne dass er auf den Boden fällt? <input type="text"/>	<b>4. Tag</b> Mache gemeinsam mit einem Elternteil Liegestütze. Wie viele schaffst ihr alle zusammen? <input type="text"/>	<b>5. Tag</b> Bewege dich wie die verschiedenen Tiere im Zoo. Wie viele Tiere fallen dir ein? <input type="text"/>
<b>6. Tag</b> Wie oft kannst du in fünf Minuten die Rutsche herunterrutschen? <input type="text"/>	<b>7. Tag</b> Fahre mindestens 30 Minuten Fahrrad, Roller oder Inlineskates. <input type="text"/>	<b>8. Tag</b> Überlege dir einen Tanz mit Musik und tanze ihn deinen Eltern vor. <input type="text"/>	<b>9. Tag</b> Kegele mit einem Ball leere Wasserflaschen um. Wie viele triffst du? <input type="text"/>	<b>10. Tag</b> Klettere von einem Stuhl zum anderen, ohne den Boden zu berühren. <input type="text"/>
<b>11. Tag</b> Springe auf einem Bein. Wie viele Sprünge schaffst du ohne Pause? <input type="text"/>	<b>12. Tag</b> Übe deinen Purzelbaum. Schaffst du 10 Stück? <input type="text"/>	<b>13. Tag</b> Spiele Fußball mit einem Luftballon. Wie viele Tore kannst du schießen? <input type="text"/>	<b>14. Tag</b> Fahre mit deinem Fahrrad Slalom um Hindernisse auf deinem Weg. <input type="text"/>	<b>15. Tag</b> Springe 15 Minuten Seil. Vorwärts, rückwärts, auf einem Bein, über Kreuz, ... <input type="text"/>
<b>16. Tag</b> Berühre in allen Zimmern schnell hintereinander Dinge mit den Farben Rot, Grün und Blau. <input type="text"/>	<b>17. Tag</b> Stecke Wäscheklammern zu Kreisen zusammen. Kannst du von einem Kreis zum anderen springen? <input type="text"/>	<b>18. Tag</b> Balanciere vorwärts, rückwärts und auf allen vieren auf einer kleinen Mauer. <input type="text"/>	<b>19. Tag</b> Preme einen Ball auf den Boden. Wie oft schaffst du es hintereinander? <input type="text"/>	<b>20. Tag</b> Balanciere ein Stofftier auf dem Kopf, Rücken und Schultern über drei Hindernisse. <input type="text"/>
<b>21. Tag</b> Mache gemeinsam mit deinen Eltern Kniebeugen. Wie viele schaffst ihr? <input type="text"/>	<b>22. Tag</b> Jogge so lange in Minuten, wie du alt bist. Versuche es ohne Pause. <input type="text"/>	<b>23. Tag</b> Übe den Purzelbaum rückwärts. Die Hände drücken fest in den Boden. <input type="text"/>	<b>24. Tag</b> Laufe drei Minuten Slalom um aufgestellte Wasserflaschen. <input type="text"/>	<b>25. Tag</b> Denke dir ein Sportprogramm für deine Eltern aus. Macht es gemeinsam. <input type="text"/>
<b>26. Tag</b> Male mit Kreide Hüpfkästchen auf die Straße und springe darin. <input type="text"/>	<b>27. Tag</b> Lehne dich an die Wand, gehe in die Hocke und zähle langsam 30 Sekunden. <input type="text"/>	<b>28. Tag</b> Wirf mit einem Tischtennisball in leere Trinkbecher. Wie oft triffst du? <input type="text"/>	<b>29. Tag</b> Springe 20-mal seitlich durch dein Zimmer oder den Garten. <input type="text"/>	<b>30. Tag</b> Baue aus Bücherstapeln Hindernisse und springe darüber. Wie hoch springst du? <input type="text"/>