



ABC-Training

A 10 Hasenhüpfer

B mache eine Kerze und zähle bis 10

C 5-mal die Treppe auf und ab trippeln

D 10 Hampelmänner

E gehe wie ein kleiner Wichtel, in der Hocke, durch den Raum

F gehe wie ein Riese, auf den Zehenspitzen, durch den Raum

G lege dir eine Schnur auf den Boden und balanciere darauf hin und her

H mache 10 Klappmesser

I hüpfе auf einem Bein 3-mal um den Küchentisch

J mache 10 Kniebeugen

K setze dich auf den Boden, strecke die Beine aus, berühre deine Zehenspitzen und zähle bis 10

L lege eine Schnur auf den Boden und hüpfе 10-mal darüber (vor und zurück)

M stell dich zur Wand und stell dir vor du schiebst sie weg. Drück deine Hände fest dagegen und zähle bis 5 (mache das 3-mal)

N drehe dich 5-mal im Kreis, zuerst nach links, dann nach rechts

O stehe wie ein aufrechter Baum auf einem Bein und zähle bis 20

P wirf einen Ball 10-mal an die Wand und fange ihn (wenn du das nicht darfst, dann wirf den Ball auf den Boden und tripple 10-mal)

Q stell dich breitbeinig auf und berühre deine Zehenspitzen links und rechts mit der gegenüberliegenden Hand... 10-mal

R kreise deine Hüfte 10-mal in beide Richtungen

S laufe am Stand so schnell du kannst, zähle dabei bis 10

T gehe rückwärts einmal durch dein Haus/deine Wohnung (Achtung! Langsam)

U leg dich hin und rolle dich seitlich hin und her und hin und her (10-mal)

V leg dich auf den Bauch und mach 10 Schwimmbewegungen

W leg dich auf den Rücken – Rad fahren.... 10-mal!

X geh wie eine Spinne auf allen Vieren... vorwärts, seitwärts, rückwärts

Y nimm ein Buch und leg es auf deinen Kopf... du balancierst es durch den Raum

Z versuche 5 Liegestütze

Super, du hast es geschafft!

Auf welche schräge Gedanken bist du gekommen?

Schreibe sie auf und schicke sie mir. 😊

