

## Alternativen

Die folgenden 10 Alternativen sind Anregungen für die Kinder, die morgens nicht aktiv zur Schule/ Kita kommen können. Somit haben sie ebenfalls die Möglichkeit Unterschriften für ihren Bewegungspass zu sammeln. Gerne können auch andere Übungen eingeführt und individuell an die Kinder angepasst werden. Jedes Kind soll die Möglichkeit bekommen, teilzunehmen!

20 Hampelmänner

Ich packe meinen Koffer mit Bewegungen

Strecken und Dehnen der einzelnen Körperteile

15-mal aus der Hocke hoch springen

Im Stehen zwischen Fußspitzen und Fersen wechseln

“Head Shoulders Knees and Toes” Lied

Vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen

Kniebeugen

Eine Runde über das Außengelände laufen

Einige Sekunden schnell auf der Stelle laufen