

Liebe Ugotchi Kinder,

Auch diese Woche haben wir uns wieder einen Plan mit tollen Übungen überlegt, die ihr ganz leicht bei euch zu Hause machen könnt. Hake ab, welche Übung du schon gemacht hast. Wenn es dir Spaß macht, kannst du gerne auch jeden Tag einzelne oder alle Übungen machen.

Bring deinen Übungsplan nach Ostern mit in die Turnstunde und zeige uns, was du geschafft hast! Wer mehr als 10 Hakerl hat, darf sich ein Pickerl von uns auf seinen Ugotchi-Pass kleben.



Viel Spaß!

Aufwärmübung: Schnapp dir einen Polster und los geht's 😊

Gerne können die Eltern Musik auflegen, um die Übungen lustiger zu gestalten.

- Lege dir den Polster auf den Kopf und versuche ihn zu balancieren. Zuerst im Stehen – wenn das gut klappt, versuche langsam zu gehen oder sogar zu laufen, ohne dass der Polster herunter fällt.
- Versuche auf einem Bein zu stehen. Winkle dafür das Bein, das in der Luft ist ab und versuche auf dem Oberschenkel den Polster zu balancieren. Wechsel anschließend das Bein und versuche es mit dem zweiten genauso.
- Stelle dich mit einem Bein auf den Polster und versuche nicht umzufallen. Versuche es dann mit dem anderen Bein.
- Zwicke dir den Polster zwischen deinen Beinen ein und versuche nun wie ein Känguru zu springen.
- Lege den Polster auf den Boden und versuche darüber zu springen. Springe vor und zurück und von links nach rechts . Wechsle ab.

Hier sind die Aufgaben für diese Woche:

Name:							
Übungen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1. Hochwurf							
2. Polster jonglieren							
3. Polsterkarussell							
4. Polster als Schildkrötenpanzer							
5. Spinnenübung							
6. Radfahrerübung							
7. Fliegerübung							

Übung 1: Hochwurf

Versuche den Polster in die Höhe zu werfen und wieder zu fangen. Wenn du das schon gut beherrschst, kannst du versuchen währenddessen einmal (oder sogar zweimal) zu klatschen. Für richtige Profis gibt es noch folgende Zusatzübung: Versuche dich, während der Polster in der Luft ist, einmal um dich selbst zu drehen und den Polster anschließend wieder zu fangen.

Übung 2: Polster jonglieren

Versuche den Polster von der einen Hand in die andere zu werfen. Du kannst dabei den Polster immer höher in die Luft werfen. Aber Achtung: Der Polster soll nicht hinunterfallen.

Übung 3: Polsterkarussell

Kreise den Polster um deine Körpermitte. Übergib den Polster dabei vor dem Bauch und hinter dem Rücken von der einen Hand in die andere. Wechsle anschließend die Richtung. Versuche immer schneller zu kreisen.

Übung 4: Polster als Schildkrötenpanzer

Begib dich in den Vierfüßler-Stand und lege dir den Polster, wie den Panzer einer Schildkröte, über den Rücken. Versuche so auf allen Vieren herumzugehen – ohne dass du deinen Panzer verlierst.

Übung 5: Spinnenübung

Wir drehen uns nun um – der Bauch zeigt Richtung Decke und wir bewegen uns auf unseren Händen und Füßen wie eine Spinne vorwärts. Den Polster legen wir uns auf den Bauch. Achtung: Der Polster darf nicht auf den Boden fallen!

Übung 6: Radfahrerübung

Wir setzen uns gemütlich auf den Polster und haben die Beine angewinkelt in der Höhe. Nun beginnen wir zu radeln. Wenn wir bergauf radeln, werden wir langsamer und wenn es bergab geht, schneller. Am Ende müssen wir dann wieder zurück nach Hause radeln.

Übung 7: Fliegerübung

Wir legen uns mit dem Bauch auf den Polster. Dann strecken wir die Arme gerade aus nach vorne weg. Die Beine heben ebenfalls vom Boden ab und strecken sich gerade nach hinten aus. In dieser Position fliegen wir für 10-20 Sekunden (je nachdem wie weit ihr fliegen wollt). Dann könnt ihr wieder locker lassen.

Viel Spaß bei den Übungen wünschen euch Julia, Emily und Tanja ☺