

Zu wenig bewegt? Zu viel gegessen?

- 1) Wie wäre es denn mit einem coolen Tanzvideo zum Mitmachen? Vllt auch mit Mama, Papa oder deinen Geschwistern?

Gebt doch mal z.B. bei youtube folgende Stichwörter ein:

- Tik Tok Mashup Dance (clean – dann gibt es auch keine Schimpfwörter 😊)
- Dance Tutorial

- Wenn ihr dahinter noch euer Lieblingslied eingibt wird es noch cooler...

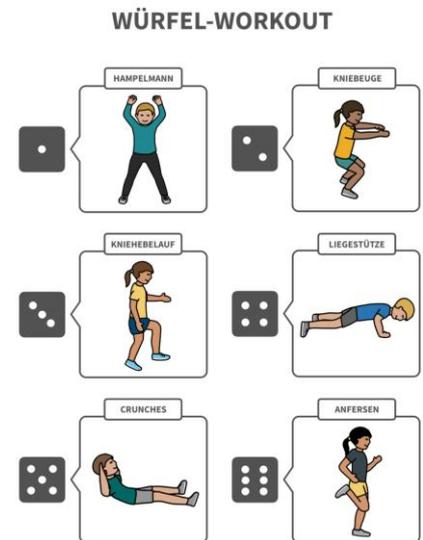


- 2) Was haltet ihr von einer kleinen **Sportchallenge**? Wer von deinen Freunden und dir schafft mehr Liegestütze (oder eine andere Übung deiner Wahl) in einer Woche? Ehrlich sein ist natürlich hier das Wichtigste, vllt einfach mit Videobeweis?

- 3) Kennt ihr das **Würfelworkout**? Geht alleine oder immer abwechselnd mit Mama, Papa oder Geschwistern. Jede Übung wird immer eine Minute ausgeführt.

- 4) Vermutlich guckt ihr sehr viele **Serien und Filme**, stimmt's? Wie wäre es denn mal ein paar **sportliche Übungen** mit einzubauen. Hier mal ein paar Beispiele, aber seid einfach kreativ! Macht natürlich mehr Spaß wenn die ganze Familie zusammen schaut und alle mitmachen:

- Immer wenn übers Wetter geredet wird, hüpf ihr drei Mal auf der Stelle
- Wenn eine Farbe genannt wird, rennt ihr zum Kühlschrank und wieder zurück
- Lläuft ein Tier ins Bild, streckt beide Arme in die Luft und winkt wild von links nach rechts



viamings.de

- 5) Gleiches ist natürlich auch **bei Gesellschaftsspielen** möglich:
- Bei UNO heißt +4 nicht nur 4 Karten ziehen, sondern 4 Kniebeuge
 - Bei Menschärger dich nicht kannst du dir eine Übung für jede Würfelzahl überlegen...und was passiert wenn man rausgeschmissen wird?



Wir wünschen ganz viel Spaß an der Bewegung

und freuen uns

über Videos zu euren Moves 😊