

"Ich möchte Kinder motivieren sich zu bewegen!"

TIERISCH IN BEWEGUNG

Zum Video:



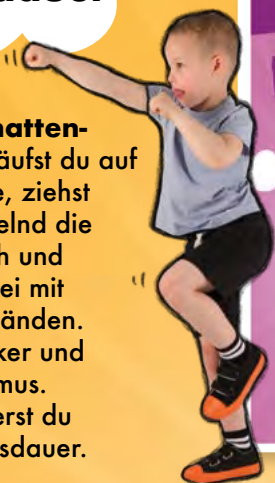
Liebe Familien, mit seinem Projekt „Phil4Kids“ möchte Phil Greifenberg Kinder spielerisch in Bewegung bringen. Mit Unterstützung des Sportwissenschaftlers Carsten Peckmann hat er das Bewegungskartenspiel „Tierisch in Bewegung“ entwickelt – und das sorgt bereits in Kitas und Vereinen für jede Menge Spaß.



Dank der fröhlichen Tierillustrationen machen die Übungen doppelt Freude und fördern ganz nebenbei Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Drei dieser Karten möchten wir euch heute vorstellen – vielleicht auch eine tierische Idee für euer Wohnzimmer!

Übung 1: Ausdauer

Beim **Schattenboxen** läufst du auf der Stelle, ziehst abwechselnd die Knie hoch und boxt dabei mit beiden Händen. Bleib locker und im Rhythmus. So trainierst du deine Ausdauer.



Übung 2: Koordination

Gorilla-Gang: Umfasse deine Knöchel, beuge den Oberkörper leicht nach vorne und watschele in kleinen Schritten vorwärts, zur Seite und nach hinten. Das stärkt Koordination und Gleichgewicht.



Übung 3: Kraft

Planke: Lege dich auf den Bauch, stütze dich auf Unterarme und Zehen und hebe den Körper an. Stell dir vor, du bist wie ein Brett im Wasser, ganz gerade. Bauch fest, Po nicht durchhängen lassen! Damit trainierst du deine Kraft.



Zum Spiel:



Los geht's!