

# Regentage (maximal 5 Tage)

**SpoSpiTo!**  
Bewegungs-Pass

**Unsere Schule  
macht mit!**

DECATHLON

400x  
Gutschein im Wert  
von 20,- Euro  
von DECATHLON

DECATHLON

20 Euro  
Geschenkkarte



Es gibt tolle Preise  
zu gewinnen

VAUDE

100x  
Kinderrucksack  
Puck 14  
von VAUDE  
(Abb. ähnlich)



60x  
Scooter Sprite  
von Micro  
(Abb. ähnlich)

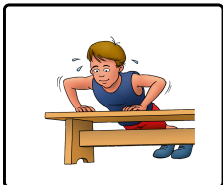
m-ero



# Bewegungsanleitungen zu den Übungen:



**Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie.**

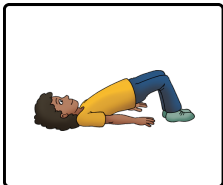


**Mache Liegestütze.**

**Variante: Du kannst dabei auch knien.**

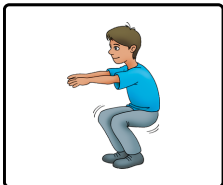


**Stell dich aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpf in den Grätschstand und klatsch gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.**

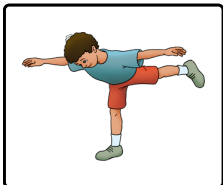


**Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle deine Füße angewinkelt an. Beweg nun deine Hüfte auf und ab.**

**Variante: Lass während der Auf- und Abbewegung einen Ball um deine Hüfte kreisen.**



**Stell dich etwa hüftbreit auf. Deine Füße sind leicht nach außen gedreht. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Bring deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.**



**Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein langsam nach hinten vom Boden ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme sind zur Seite ausgestreckt, damit du dein Gleichgewicht besser halten kannst. Kehre nach 5 Sekunden in die Ausgangsposition zurück.**

**Übung**

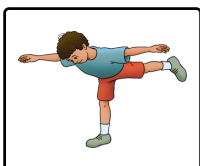
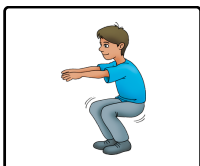
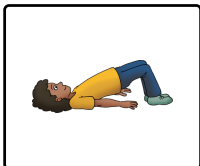
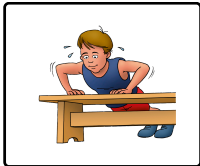
**1. Tag**

**2. Tag**

**3. Tag**

**4. Tag**

**5. Tag**




**Aufgabe:**

Wähle mindestens **4** der **6** Übungen an den **Tagen** aus, an denen du mit dem **Auto** zur **Schule** gebracht wirst, aber trotzdem eine **Unterschrift** erhalten möchtest. **Führe** diese **Übungen** so oft wie möglich durch (max. eine **Minute**).

**Deine Eltern** dürfen eine **Unterschrift** in die entsprechende **Tabelle** des **SpoSpiTo-Bewegungs-Pass** setzen.

 **Schreibe in die Kästchen, wie oft du die Übung geschafft hast.**