

Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Gymnastik

Kreise den Kopf
achtsam
in beide
Richtungen!



Gymnastik

Hüpfen
auf einem Bein
im Kreis!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Gymnastik

Kreise die Hüften
in beide
Richtungen!



Gymnastik

Fahre Fahrrad
auf dem Rücken!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Gymnastik

Grätsche die
Beine! Wandere
mit den Händen
am Boden umher!



Gymnastik

Kreise deine Arme
wie ein Windrad
vor und zurück!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Sport

Schlage ein Rad!



Sport

Boxe gegen einen
unsichtbaren
Gegner!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Sport

Gehe in die Knie
und strecke
abwechselnd ein
Bein gerade aus!



Sport

Mache so viele
Liegestütze, wie du
Lebensjahre hast!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Sport

Laufe auf der Stelle
und zieh dabei die
Knie nach oben!



Sport

Spring in die Höhe
und greife nach
Kirschen!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Entspannung

Gähne und strecke
dich wie eine
Katze!

Entspannung

Klopfe mit Gefühl
deine Arme, Beine
und Seiten ab!

Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Entspannung

Reibe deine Hände
aneinander und
wärm dein
Gesicht!



Entspannung

Massiere deine
Arme und Beine in
kleinen Kreisen!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Entspannung

Schenke dir selbst
eine Umarmung!



Entspannung

Wiege deinen
ganzen Körper
sanft wie Seegrass
hin und her!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Pantomime

Versuche einmal,
auf der Stelle zu
gehen!



Pantomime

Sei ein Roboter,
der sich
mechanisch und
krächzend bewegt!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Pantomime

Zeige drei
verschiedene
Gefühle nur durch
dein Gesicht!



Pantomime

Taste eine
unsichtbare Wand
ab. Wo ist die Tür?



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Pantomime

Bewege dich in
Zeitlupe wie eine
Schildkröte!



Pantomime

Fliege wie ein
Vogel! Lass dich
von der Luft
davontragen!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Qi Gong

Schüttele deine
Hände, deine
Arme, deinen
ganzen Körper!



Qi Gong

Hebe und senke
beide Arme im
Rhythmus deines
Atems!



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Qi Gong

Sei ein Baum mit
festen Wurzeln
und wiegenden
Zweigen!



Qi Gong

Lege beide Hände
auf dein Herz.
Atme tief in deine
Mitte.



Der Farbwürfel – Bewegungsideen zum Mitmachen

Die Quadrate ausschneiden und in die Klarsicht-Würfelfächer stecken!

Qi Gong

Spanne mit den
Händen ein Feld
zwischen Himmel
und Erde!



Qi Gong

Zupfe sanft an
deinen Ohren und
Haaren!

