

# Bewegungskalender für fitte Tanz - Kids

Jeden Tag gibt es eine sportliche Aufgabe. Wenn du sie geschafft hast, kannst du an diesem Tag dein Ergebnis oder ein Kreuz in den Kästen schreiben!

1. TAG (1. NOV)	2. TAG	3. TAG	4. TAG	5. TAG	6. TAG
<p>Springe eine Minute wie ein Hampelmann. Wie viele Sprünge schaffst du?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Laufe auf den Händen und Füßen 10 Mal unter den Tisch durch und drumherum.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Wie oft kannst du einen Ball hochwerfen und wieder fangen, ohne dass er runterfällt?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Mache gemeinsam mit einem Elternteil Kniebeugen. Wie viel schafft ihr zusammen?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Tanze deinen Eltern einen unserer Tänze vor.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Klettere von einem Stuhl zum anderen, ohne den Boden zu berühren.</p> <input type="checkbox"/>
7. TAG	8. TAG	9. TAG	10. TAG	11. TAG	12. TAG
<p>Fahre mindestens 15 Minuten Fahrrad, Roller oder Inlineskates</p> <input type="checkbox"/>	<p>Springe auf einem Bein. Wie viele Sprünge schaffst du ohne Pause?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Kegele mit einem Ball leere Plastikflaschen aus. Wie viele schaffst du?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Übe den Purzelbaum. Schaffst du 10 Stück?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Prelle einen Ball auf den Boden. Wie oft schaffst du es hintereinander?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Springe 20 Mal seitlich durch dein Zimmer oder den Garten.</p> <input type="checkbox"/>
13. TAG	14. TAG	15. TAG	16. TAG	17. TAG	18. TAG
<p>Berühre in allen Zimmern schnell hintereinander Dinge mit den Farben Rot und Blau.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Balanciere ein Stofftier auf dem Kopf und Rücken über drei Hindernisse.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Jogge so lange in Minuten, wie du alt bist. Versuche es ohne Pause.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Hüpfe 20 Mal wie ein Frosch durch dein Zimmer oder den Garten.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Lege dich auf den Boden, atme tief durch und entspanne ein paar Minuten.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Denke dir einen Tanz auf dein Lieblingslied aus.</p> <input type="checkbox"/>
19. TAG	20. TAG	21. TAG	22. TAG	23. TAG	24. TAG
<p>Balanciere vorwärts und rückwärts auf einer kleinen Mauer.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Laufe für eine Minute so schnell du kannst auf einer Stelle.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Baue aus Bücherstapeln Hindernisse und springe drüber.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Mache gemeinsam mit deinen Eltern Liegestütze. Wie viele schafft ihr?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Tanze deinen Eltern einen unserer Tänze vor.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Laufe drei Minuten lang Slalom um aufgestellte Wasserflaschen.</p> <input type="checkbox"/>
25. TAG	26. TAG	27. TAG	28. TAG	29. TAG	30. TAG
<p>Bringe einem Elternteil einen unserer Tanzschritte bei.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Lehne dich an die Wand, gehe in die Hocke und zähle langsam 30 Sekunden.</p> <input type="checkbox"/>	<p>JUHU! Bald sehen wir uns wieder. Mache 20 Freudensprünge! 😊</p> <input type="checkbox"/>	<p>Schwinge die Hände über dem Kopf von links nach rechts und umgekehrt. Wie oft schaffst du es?</p> <input type="checkbox"/>	<p>Boxe ganz schnell ab - wechselnd in die Luft und renne dabei auf der Stelle.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Übe nochmal unseren letzten Tanz.</p> <input type="checkbox"/>