



## GO ODI GO

Diese Bewegungshausaufgabe zielt darauf ab, mit Marco Odermatt bei seinem Abfahrtsgold an der alpinen Ski-Weltmeisterschaft in Méribel und Courchevel 2023 mitzuhalten. Die Schüler\*innen öffnen hierzu den QR-Code (siehe ) und fahren gemeinsam mit Marco Odermatt nochmals dessen Siegesfahrt. Weltmeister\*in darfst du dich nennen, wenn du die ganze Abfahrt in der Hocke-Position absolvieren kannst. Natürlich müssen hierfür auch Sprünge und Kurven nachgeahmt werden. Schaffst es nur du oder auch andere deiner Familie?



Es gibt 2131 Skigebiete weltweit  
Mehr als ein Drittel aller Skigebiete liegen dabei in den Alpen.



## WÜRFEL (GLÜCK)

Die Schüler\*innen würfeln und führen die dazugehörige Übung (siehe Zuteilung unten) 30 Sekunden lang durch. Insgesamt wird mindestens zehnmal gewürfelt. Natürlich können sich die Schüler\*innen auch selbstständig für jede Augenzahl des Würfels eine Kraftübung ausdenken. Passende Musik kann helfen, um die Motivation und den Durchhaltewillen zu fördern.

Zuteilung:

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1: beidbeinige Froschsprünge | 4: Crunches                           |
| 2: Jumping-Jacks             | 5: Liegestützen (auch kniend möglich) |
| 3: Plank                     | 6: High Knees                         |



Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Die Jugendlichen trainieren auf spielerische Weise ihre Muskulatur.

Die Jugendlichen erfahren das Skierlebnis zu Hause im eigenen Wohnzimmer.



Die Jugendlichen verbessern durch die Sprünge ihre Knochengesundheit.

Die Jugendlichen merken, was ihr Körper zu leisten vermag.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





## STAND UP

Die Schüler\*innen hören das Lied «Stand up (for the champions)». Während des gesamten Liedes nehmen sie als Grundhaltung die Hocke-Position ein. Jedes Mal, wenn im Lied «stand up» gesungen wird, springen die Schüler\*innen in die Luft. Hören sie die Worte «for the champions» im Lied, machen sie ein Liegestütz. Danach wird immer wieder in die Hocke-Position gegangen. Wer schafft es, das ganze Lied durchzuhalten? Diese Bewegungspause ist besonders lustig, je mehr Personen gleichzeitig daran teilnehmen. Alternative Bewegungen können jederzeit hinzugefügt werden.



Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



## TÜFTELLABOR

Die Schüler\*innen erfinden eigene Bewegungspausen für die Schule. Während eines Spaziergangs sollen drei Fotos gemacht werden, welche als Inspiration für die Bewegungspause dienen. Ansonsten gibt es keine Vorgaben. Die Schüler\*innen sollen sich kreativ austoben können. Die Bewegungspausen können anschliessend der Klasse vorgestellt, angeleitet und mit allen durchgeführt werden.



Geschätzt wird, dass mehr als 1 Billion Fotos pro Jahr gemacht werden!



Die Jugendlichen trainieren auf spielerische Weise ihre Muskulatur.

Die Jugendlichen merken, was ihr Körper zu leisten vermag.



Die Jugendlichen tragen aktiv und autonom zu einer bewegten Schulkultur bei.

Die Jugendlichen bauen positive Assoziationen zur Bewegung auf.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





## 15/14

Ein/e Sucher\*in zählt mit geschlossenen Augen von der Zahl 15 hinunter bis auf 0. Alle anderen Spieler\*innen verstecken sich. Nachher versucht, der/die Sucher\*in die anderen Mitspieler\*innen zu finden. Hierfür dürfen nur drei Schritte gebraucht werden. Pro gefundene Person sind weitere drei Schritte erlaubt. Kann die suchende Person niemanden mehr ausfindig machen, beginnt sie erneut rückwärtszuzählen. Die neue Ausgangszahl ist nun eins tiefer; somit zählt sie von 14 hinunter auf 0. In dieser Zeit rennen die im Spiel verbleibenden Spieler\*innen zu der zählenden Person, berühren diese und verstecken sich erneut.



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



## TREPPENRENNEN

Die Schüler\*innen machen bei jeder Treppe, die sie in ihrem Alltag (Schule, Schulweg usw.) sehen, ein Wettrennen. Es muss nur vorher innerhalb des Freundes- und Familienkreises abgemacht werden, wer alles mitmacht. Für jeden Sieg können Punkte gesammelt und schlussendlich Ranglisten über mehrere Tage erstellt werden. Wer ist zuerst oben beziehungsweise unten? Sollte normales Rennen zu langweilig sein, dann kann die Fortbewegungsart auch immer wieder variiert werden (z.B. auf allen vieren, Froschhüpfen, rückwärts).



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Die Jugendlichen verbessern auf spielerische Weise ihre Schnelligkeit.

Die Jugendlichen bewegen sich an der frischen Luft.



Die Jugendlichen bewegen sich aufmerksamer durch ihre Umwelt.

Die Jugendlichen verbessern ihre Schnelligkeit.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





## FLASCHE LEER!

Zwei Schüler\*innen stehen sich in einer Distanz von zehn Metern gegenüber. Ungefähr einen Meter vor sich platziert jede/r Schüler\*in eine geöffnete, mit Wasser gefüllte 1.5 Liter PET- Flasche. Nun versucht die/der erste Schüler\*in, die Flasche der/des Gegenspieler\*in mit einem Fussball zu treffen. Der Fussball kann mit dem Fuss oder der Hand gerollt werden. Die/Der zweite Schüler\*in darf sich erst dann bewegen, wenn der Ball die Flasche getroffen hat oder der Ball am Ziel vorbeigerollt ist. Fällt die PET-Flasche um, rennt die angreifende Person zur gegnerischen Flasche und leert sie noch weiter aus. Dies so lange, bis die verteidigende Person den abgeprallten Fussball geholt und die angreifende Person berührt hat. Anschliessend werden die Rollen getauscht und es geht hin und her. Jene Person verliert, welche zuerst kein Wasser mehr in ihrer PET-Flasche hat.



Um ein Auto zu produzieren, werden circa 400.000 Liter Wasser benötigt.  
Für ein Kilo Stahl etwa 18 Liter und für ein Blatt Papier knapp drei Liter.



## WANDBALL

Die Schüler\*innen suchen draussen eine Wand, gegen die ein Ball gespielt werden kann. Auf dem Boden, direkt vor der Wand, wird ein rechteckiges Feld mit der Kreide gezogen. Ziel ist es nun, dass der Ball mit einem Rüstbrett an die Wand geschlagen wird und anschliessend im eingezeichneten Feld landet. Anschliessend schlägt der/die andere Spieler\*in den Ball wieder auf dieselbe Weise gegen die Wand. Als Fehler gilt, wenn der Ball zweimal auf dem Boden aufkommt, der Ball ausserhalb des Feldes landet oder der Ball zweimal hintereinander von derselben Person berührt wird. Wandball kann auch mit mehr als zwei Schüler\*innen gespielt werden. Dann lohnt es sich, eine Reihenfolge abzumachen. Mögliche Variationen sind:

- Wettkampf: Wer erzielt zuerst eine gewisse Anzahl Punkte?
- Kooperation: Wie häufig kann sich zugespielt werden?



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität  
in moderater bis hoher Intensität pro Tag

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Die Jugendlichen bewegen sich draussen an der frischen Luft.

Die Jugendlichen lernen, schnell auf sich verändernde Situationen zu reagieren.



Die Jugendlichen lernen, Bälle mit bewusster Kraftdosierung zu schlagen.

Die Jugendlichen lernen, ihre Laufgeschwindigkeit der Situation anzupassen.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





# JONGOLERO

Die Schüler\*innen schauen sich das Lern-Tutorial (siehe QR-Code rechts) an. Ziel ist, dass jede und jeder schlussendlich mit drei Bällen jonglieren kann. Alternativ können auch drei zusammengelegte Sockenpaare als Bälle verwendet werden. Die Schüler\*innen können in ihrem Tempo die einzelnen Lernschritte des Videos durchgehen und jene Sequenzen üben, die ihnen am meisten Schwierigkeiten bereiten. Um die 3er-Jonglage zu vereinfachen, können Tücher anstelle von Bällen verwendet werden. Als Erschwerung kann die 3er-Jonglage liegend, via Wand oder über den Boden versucht werden.



Im Jahr 1987 jonglierte Paul Sahli nonstop an einem Ort für 14 Stunden, 17 Minuten und 40 Sekunden - das entspricht beeindruckenden 94360 Ballberührungen, ohne dass der Ball auch nur einmal den Boden berührte.



# TOP 10

Die Schüler\*innen bekommen eine Liste mit 10 kleinen Bewegungsaufgaben (siehe QR-Code rechts). Die Schwierigkeit sollte sich von Übung zu Übung immer leicht steigern. Top 10 kann, mit oder ohne Sportgeräte, zu ganz verschiedenen Sport- und Bewegungsarten gespielt werden. Natürlich können die Schüler\*innen solche Top 10 Listen selbstständig entwickeln und sich damit gegenseitig herausfordern. Es lassen sich auch Wettkämpfe veranstalten. Beispiel: Wer schafft die ganze Liste in einem Versuch "First Try"?



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Die Jugendlichen verbessern ihre Auge-Hand-Koordination.

Die Jugendlichen lernen, die Flugbahn von Bällen einzuschätzen.



Die Jugendlichen lernen, die Flugbahn von Bällen einzuschätzen.

Die Jugendlichen trainieren auf spielerische Weise ihre koordinativen Fähigkeiten.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





## FIT-PONG

Bei dieser Bewegungshausaufgabe werden an den beiden Tischenden je 6 bzw. 10 Becher pyramidenförmig angeordnet. Die Becher werden zur Hälfte mit Wasser gefüllt. Es werden zwei Teams gebildet. Die Schüler\*innen versuchen nun, die Ping-Pong Bälle von hinter der Tischkante in die Becher der gegenüberliegenden Seite zu werfen. Dabei darf das gegnerische Team die Becher nicht abdecken oder verteidigen. Landet ein Ball in einem Becher, wird dieser Becher aus dem Spiel genommen. Zudem stellt jenes Team, welches getroffen hat, den Gegner\*innen eine Bewegungsaufgabe, die ausgeführt werden muss (z.B. 20 Liegestütz). Nach der Ausführung der Bewegungsaufgabe oder nach zwei Fehlwürfen ist das andere Team an der Reihe und versucht, mit den beiden Bällen in die Becher zu treffen. Jenes Team verliert, das zuerst keine Becher mehr auf dem Tisch hat.



China produziert ca. 300 Milliarden Tischtennis-Bälle im Jahr



## DANCE, DANCE

Die Schüler\*innen choreografieren in dieser Bewegungshausaufgabe ihren eigenen Tanz. Jede Woche können 4x8-Schritte (auch weniger) hinzugefügt werden, damit am Schluss eine selbsterfundene Tanzchoreografie steht. Die Schüler\*innen wählen dazu selbst ihre Musik aus und versuchen, die Choreografie zum Takt und zum Rhythmus der Musik zu tanzen. Die erlernten Tänze können als Endversion in der Kasse dargestellt oder mittels Videos der Lehrperson zur Kontrolle gezeigt werden. Um den Einstieg in das eigene Choreografieren zu vereinfachen, kann vorgängig der rhythmische Aufbau von Liedern im Musikunterricht thematisiert werden. Zusätzlich können etwa auch die ersten 4x8-Schritte gemeinsam in der Klasse erlernt werden, damit die Schüler\*innen eine Grundlage haben, an der sie sich orientieren können.



Positiver Beitrag zu mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in moderater bis hoher Intensität pro Tag

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



12-20



Die Jugendlichen verbessern ihre Auge-Hand-Koordination.

Die Jugendlichen lernen, die Kraft beim Werfen einzuschätzen



Die Jugendlichen lernen, sich mittels ihres Körpers auszudrücken.

Die Jugendlichen lernen, mehrere Körperteile aufeinander abgestimmt zu bewegen.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





## TRENDY DANCE

Die Schüler\*innen suchen auf einer Social-Media-Plattform ihrer Wahl eine Tanzsequenz, die sie gerne können würden. Die Aufgabe ist es nun, diese Tanzchallenge allein oder in einer Gruppe (Freunde und/oder Familie) zu erlernen. Dies kann draussen oder drinnen stattfinden. Es darf jederzeit auch das Hayya Hayya Tanztutorial zur Fussball-Weltmeisterschaft von BougerBouger (Homepage, Instagram) nachgetanzt werden. Optional können die erlernten Tänze schlussendlich der Klasse vorgetanzt werden. Schüchterne Schüler\*innen können ihren Tanz auch aufnehmen und der Lehrperson zur Kontrolle zeigen. Es spielt keine Rolle, wie gut der Tanz schlussendlich aussieht, sondern der Spass und die Freude an der Bewegung steht im Zentrum.



Der aktuelle Weltrekord für die „meisten Tanzumdrehungen in einer Stunde“ wird aktuell von der Schweizerin Nicole McLaren gehalten und liegt bei 3552 Umdrehungen.



## SOCKENGOLF

Diese Bewegungshausaufgabe eignet sich besonders gut, um mit der Familie zu spielen. All jene, die mitspielen, brauchen ein zusammengelegtes Sockenpaar. Anschliessend können in der Wohnung unterschiedliche Treffstationen (=Löcher) definiert werden, die es mit möglichst wenig Schlägen zu erreichen gilt. Ein Schlag funktioniert so, dass das Sockenpaar mit einer Hand in die Luft geworfen und mit der Handfläche der anderen Hand in die Richtung des Loches geschlagen wird. Es wird immer wieder von dort abgeschlagen, wo das Sockenpaar liegen bleibt. Um die Löcher zu kennzeichnen, kann auch eine Kartonschachtel oder ein Blatt Papier verwendet werden. Wer braucht am wenigsten Schläge, um den eigens zusammengestellten Parcours zu meistern?



Michael Hoke Austin hält bis heute den Rekord des längsten Drive. Beim US National Seniors Tournament im Jahr 1974 legte ein Ball eine Distanz von 515 Yards zurück.



Die Jugendlichen lernen, Social-Media-Plattformen für Bewegung zu nutzen.

Die Jugendlichen lernen, sich mittels ihres Körpers auszudrücken.



Die Jugendlichen lernen, ihre Kraftdosierung bewusst einzusetzen.

Die Jugendlichen verbessern ihre Auge-Hand-Koordination.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





# ACTIONBOUND

Actionbound eignet sich perfekt, um die Schüler\*innen auf eine lehrreiche Schnitzeljagd zu schicken. Die Lehrperson kann hierfür bereits im Voraus gemütlich das Abenteuer über die Homepage (siehe QR-Code rechts) gestalten und so den Lerninhalt bewusst einfließen lassen. Die Schüler\*innen müssen nur noch die App «Actionbound» auf ihr Handy herunterladen und los kann es gehen. Auf dem Handybildschirm wird eine Karte mit Standorten in Form von Punkten angezeigt, welche erreicht werden müssen. Am Standort angekommen, taucht auf dem Bildschirm eine von der Lehrperson vorgefertigte Frage oder Aufgabe auf, die gelöst werden muss. Wird die Aufgabe korrekt gemeistert, gibt es Punkte. Zusätzlich gilt: je schneller die Schüler\*innen von einem zum nächsten Standort gelangen, desto mehr Punkte erhalten sie für den Weg. Wer holt sich die meisten Punkte auf der Schnitzeljagd?



Positiver Beitrag zur Reduktion der Sitzzeit

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



# GEOCACHING

Mit weltweit über 3 Millionen Schätzen (Geocaches) ist Geocaching schon lange kein unbeschriebenes Blatt mehr. Unzählige Verstecke warten, um von Schüler\*innen ohne grosse Materialanschaffungen gefunden zu werden. Die App «Geocaching» kann ganz einfach auf dem Handy heruntergeladen werden. Anschließend können die Schüler\*innen einen oder mehrere Geocache(s) in der unmittelbaren Nähe mit der Familie oder mit Freunden suchen gehen und den gefundenen Geocache gegen ein eigenes Mitbringsel eintauschen. Daraufhin können die Schüler\*innen in der Schule zeigen, was sie im Versteck gefunden haben. Es besteht auch die Möglichkeit, einfach ein Foto des Geocaches zu machen, falls nichts getauscht werden will.



Positiver Beitrag zur Reduktion der Sitzzeit

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Kostenpflichtige Lizenz  
«Actionbound» für  
Lehrperson



Die Jugendlichen können  
Schulinhalt auf spielerische  
und bewegte Art vertiefen.

Die Jugendlichen bewegen  
sich an der frischen Luft.



Smartphone mit der App  
«Geocaching»



Die Jugendlichen bewegen  
sich an der frischen Luft.

Die Jugendlichen erkunden  
neue Orte in ihrer Umgebung.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





## BIKE & RUN

Die Schüler\*innen gehen für diese Bewegungshausaufgabe zu zweit zusammen. Gemeinsam benötigen sie ein Fahrrad. In einer vorgegebenen Zeit (z.B. 60 Minuten) überwinden die Schüler\*innen gemeinsam eine Strecke. Währenddessen der/die eine Schüler\*in das Fahrrad benutzt, joggt der/die andere Schüler\*in. So kann sich die Schüler\*in auf dem Fahrrad stets aktiv ein wenig erholen. Alle fünf Minuten werden die Rollen getauscht. Um die Aufgabe in einen Wettkampf einzugliedern, kann auch die Distanz getrackt werden, welche das Team zurücklegt. Jene, die am weitesten gekommen sind, erhalten die meisten Punkte. Um nicht nur die körperliche Leistung in den Vordergrund zu rücken, können auch noch Punkte für das kreativste Selfie der Teams vergeben werden.



Positiver Beitrag zu mindestens 3 Tage/Woche Bewegung in hoher Intensität, um Muskeln und Knochen zu stärken

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Die Jugendlichen werden spielerisch an das Intervalltraining herangeführt.

Die Jugendlichen merken, was ihr Körper zu leisten vermag.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



## YOGA

Mittlerweile gibt es auf den Social-Media-Kanälen unzählige Fitness Content Creators. Es ist nicht immer einfach abzuschätzen, wie professionell und faktenbasiert die Ratschläge und Übungen der Influencer\*innen tatsächlich sind. Die Yoga-Einheiten von Mady Morrison erfüllen sehr viele Qualitätskriterien und werden deshalb in diesem Rahmen empfohlen. Die Schüler\*innen können ganz einfach auf Youtube «Mady Morrison» eingeben und so ihre verschiedenen Yoga Angebote durchstöbern.



Hatha-Yoga: die älteste Form des Yoga. Traditionell wird gleich viel Zeit im Stehen und auf dem Boden verbracht. Die Stellungen werden jeweils 5–10 Atemzüge lang gehalten.

## TWISTER

Die Schüler\*innen malen zur Orientierung mit Kreide ein rechteckiges Feld auf den Boden. In diesem Rechteck werden insgesamt 24 Kreise gezeichnet (6x4). Die 24 Kreise werden auf 4 unterschiedliche Farben aufgeteilt. Es gibt eine/n Schiedsrichter\*in und zwei bis vier Spieler\*innen. Die Spieler\*innen stehen an den Rand des aufgezeichneten Rechtecks. Die/Der Schiedsrichter\*in würfelt den Würfel zweimal: Die Augenzahl des ersten Wurfes gibt an, welches Körperteil bewegt wird und die Augenzahl des zweiten Wurfes gibt an, wohin dieses Körperteil bewegt wird. Ausnahmen bilden die Augenzahlen 5 und 6 beim ersten Wurf (siehe QR-Code rechts). Wird die Augenzahl 5 oder 6 beim zweiten Wurf gewürfelt, wird dieser Wurf so lange wiederholt, bis eine Zahl zwischen 1 und 4 erscheint. Es ist nicht erlaubt, den Boden mit dem Ellenbogen oder dem Knie zu berühren.



Positiver Beitrag zur Reduktion der Sitz-/Bildschirmzeit  
*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Die Jugendlichen verbessern ihre Beweglichkeit.

Die Jugendlichen fördern ihre Körperwahrnehmung.



Die Jugendlichen verbessern ihre Beweglichkeit.

Die Jugendlichen fördern ihre koordinativen Fähigkeiten, insbesondere das Gleichgewicht.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN





## ROYAL BRIDGE

Die Schüler\*innen legen sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Beine sind so angewinkelt, dass die Fußsohlen den Boden berühren und gleichzeitig die Zehenspitzen an der Wand anstossen. Die Hände befinden sich, durch den spitzen Winkel in den Armen, unmittelbar neben den Ohren, wobei die Finger in Richtung der Wand zeigen. Aus dieser Position drücken sich die Schüler\*innen aus den Beinen und den Armen nach oben in die Brückenposition. Es hilft, wenn währenddessen mit den Händen etwas näher zur Wand gerückt wird. Der Kopf berührt den Boden nicht. Nun wandern die Füße entlang der Wand nach oben bis es ausreicht, um mit einem kräftigen Fusstoss von der Wand über einen fließenden Handstand in eine aufrechtstehende Position zu gelangen. Bravo, du hast die Royal Bridge gemeistert! Ein Video dazu findet ihr bei BougerBouger (Homepage, Instagram) unter der Bewegungschallenge #83.



Positiver Beitrag zur Reduktion der Sitzzeit

*Bewegungsempfehlung der WHO für Kinder und Jugendliche*



Die Jugendlichen lernen, den Körper bewusst anzuspannen.

Die Jugendlichen verbessern ihre Hüft- und Schulterbeweglichkeit.

BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



BEWEGUNGS-  
HAUSAUFGABEN



# HANDREICHUNG

## Material



Kreide



Würfel



Helm



Fahrrad



QR-Code



Kamera



Klebestreifen



Tennisball



Musik



Fussball



PET-Flasche



Wasser



Stoppuhr



Schlägerähnliche  
Gegenstände



Becher



Socken



Smartphone



Ping Pong Ball



Gerät mit  
Internetzugang



# HANDREICHUNG

Wir freuen uns, euch unser Bewegungshausaufgaben-Set für Schüler\*innen der Sekundarstufe vorzustellen. Mit diesem Set möchten wir Jugendliche dazu ermutigen, sich mehr zu bewegen und Freude an körperlicher Aktivität zu entwickeln.

Die Karten enthalten Icons, QR-Codes und Visualisierungen, die dir helfen werden, die Bedeutung der Übungen schnell und einfach zu verstehen. Die Bewegungshausaufgaben sind so gestaltet, dass sie in den normalen Tagesab-

lauf integriert werden können und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen.

Wir hoffen, dass dieses Set dazu beitragen wird, dass die Jugendlichen sich gerne bewegen und dadurch positive Erfahrungen mit körperlicher Aktivität sammeln.

Viel Spaß!

*Herzensideen & Bouger Bouger*

## Motorische Fähigkeit



Beweglichkeit



Kraft



Koordination



Ausdauer



Schnelligkeit

## Intensität



leicht / mittel / hoch

## Sozialform



allein



allein oder in der Gruppe



Gruppe