

## Power Kids im TV07

Wir haben für dich einige Übungen ausgesucht, mit denen du zeigen kannst, dass du ein richtiges Power Kid im TV07 bist. Wenn du eine Übung gemacht hast, kannst du sie in der Liste unten abhaken. Sobald du bei allen Übungen einen Haken gemacht hast, kannst du dir zusammen mit deinen Eltern die Urkunde ausdrucken.

Hampelmänner

Balancieren

Kniebeugen

Ball werfen

Auf einem Bein stehen

Spinnengang

Tanzen

Dreisprung

Boden berühren

Froschhüpfer

Sprint

## **Hampelmänner**

Suche dir einen freien Platz, an dem du um dich herum ausreichend Platz hast. Um einen Hampelmann zu machen, springst du mit beiden Beinen gleichzeitig etwas auseinander. Gleichzeitig klatschst du mit deinen Händen über deinem Kopf. Wenn du mit deinen Füßen wieder zusammenspringst, nimmst du auch die Hände wieder hinunter.

## **Balancieren**

Für diese Übung musst du dir eine Linie auf dem Boden suchen. Versuche jetzt solange es geht auf dieser Linie zu balancieren, ohne dass du daneben trittst. Wenn das schon gut klappt, kannst du auch auf Zehenspitzen oder rückwärts auf der Linie laufen.

## **Kniebeugen**

Stelle deine Füße ungefähr so breit wie deine Schultern auseinander. Anschließend beugst du deine Knie so, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen und streckst deine Knie dann wieder.

## **Ball werfen**

Suche dir einen kleinen Ball (zum Beispiel einen Tennisball) oder einen anderen Gegenstand (zum Beispiel einen Schwamm), den man gut werfen kann. Wirf den Ball oder den Gegenstand in die Luft und versuche ihn anschließend wieder aufzufangen. Wenn du gut hinbekommst, kannst du versuchen, zu klatschen oder dich einmal zu drehen, während der Gegenstand in der Luft ist.

## **Auf einem Bein stehen**

Bei dieser Übung stellst du dich auf ein Bein und versuchst solange wie möglich stehen zu bleiben. Anschließend wechselst du das Bein. Falls es dir schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten, kannst du die ganze Zeit auf einen Punkt auf den Boden schauen, der sich nicht bewegt.

## **Spinnengang**

Stütze dich mit deinen Händen so hinter dir auf den Boden, dass dein Bauch nach oben zeigt. Anschließend versuchst du auf deinen Händen und Füßen zu laufen. Achte darauf, dass dein Bauch eine gerade Linie bleibt und er nicht durchhängt.

## **Tanzen**

Mache dir dein Lieblingslied an und tanze dazu!

## **Dreisprung**

Bei dieser Übung kannst du versuchen mit 3 Sprüngen nacheinander so weit zu springen, wie es geht.

### **Boden berühren**

Hier dehnt du die Rückseite von deinen Beinen etwas. Stelle dich mit deinen Füßen etwa schulterbreit auseinander und versuche anschließend den Boden mit deinen Händen zu berühren. Wichtig ist dabei, dass du deine Knie die ganze Zeit gestreckt lässt.

### **Froschhüpfer**

Bei dieser Übung kannst du versuchen, wie ein Frosch zu hüpfen. Gehe dazu in die Hocke und versuche anschließend so hoch zu springen, wie du kannst.

### **Sprint**

Suche dir eine möglichst gerade lange Strecke. Über diese Strecke rennst du jetzt so schnell wie du kannst. Wenn du möchtest, kannst du auch die Zeit stoppen und schauen, ob du noch schneller wirst.