



**SpoSpiTo!**  
bringt Kinder in Bewegung

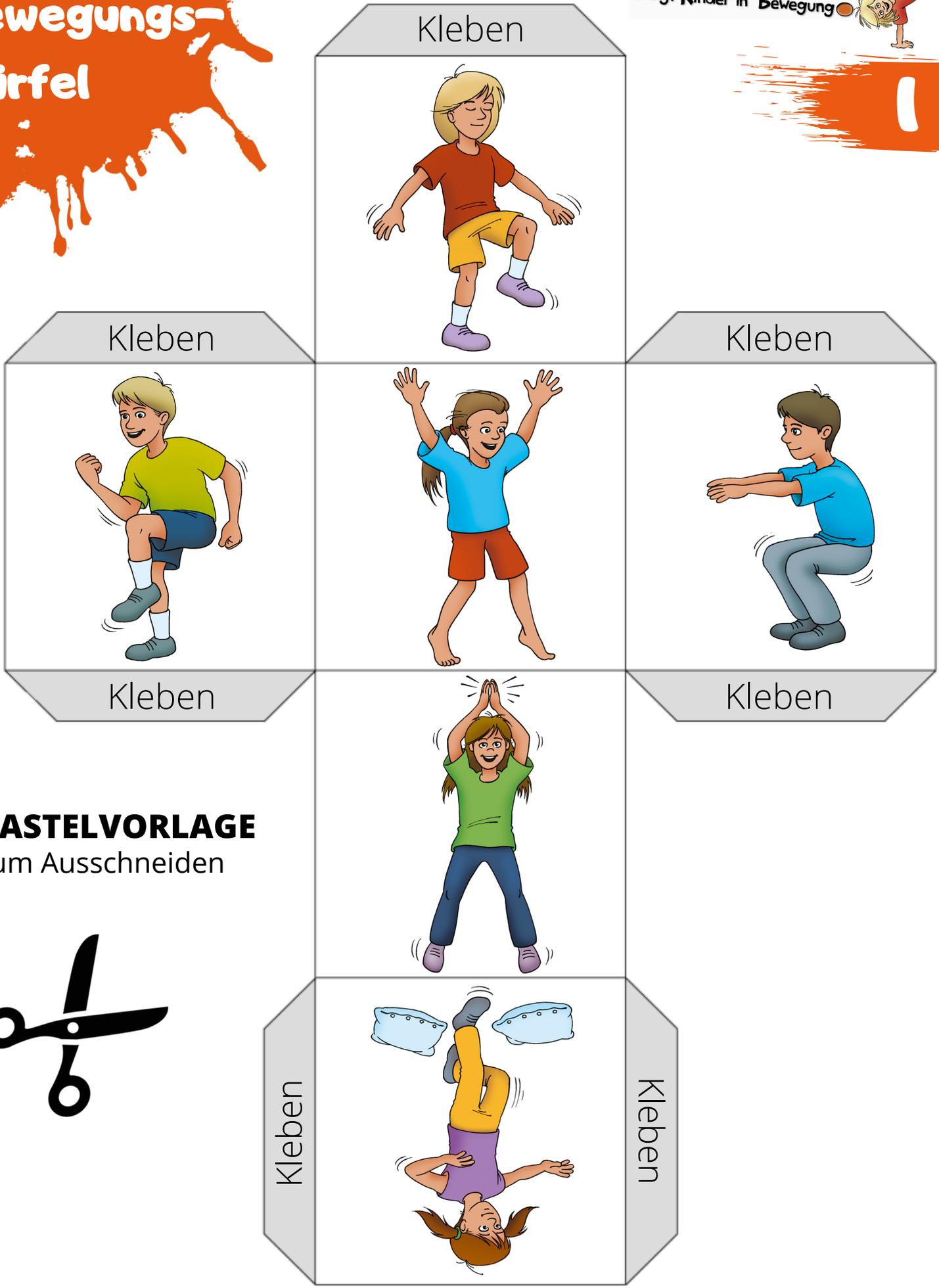


# BEWEGUNGS- WÜRFEL

zum Selberbasteln für Zuhause



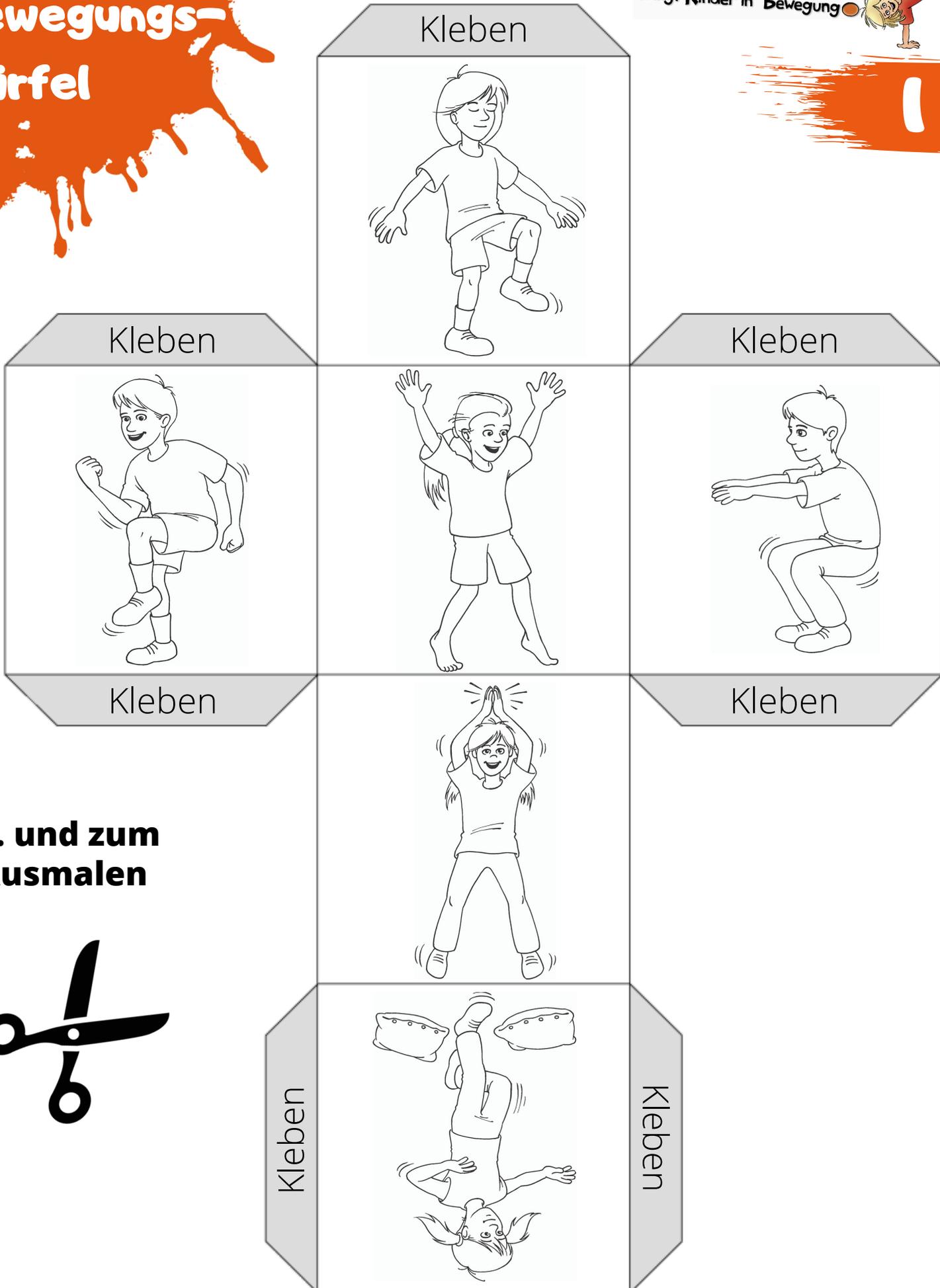
# SpoSpiTo- Bewegungs- Würfel



**BASTELVORLAGE**  
zum Ausschneiden



# SpoSpiTo- Bewegungs- Würfel



**... und zum  
Ausmalen**





# SpoSpiTo!

bringt Kinder in Bewegung



Stehe 20 Sekunden auf deinem rechten oder linken Bein.

**Variante 1:**

Schließe dabei deine Augen.

**Variante 2:**

Schließe dabei deine Augen und zeichne (schreibe) mit deinem rechten oder linken Arm vor dem Körper einen Kreis (eine 8).



Gehe 20 Sekunden auf den Zehenspitzen durch den Raum. Bewege dich sehr leise und stoße niemanden und nichts an.

**Variante:**

Gehe auch rückwärts.



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

Wiederhole dies 10x.



Mache 10 Kniebeugen. Stelle dich hierzu 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). Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.



Hüpfe für 20 Sekunden auf einem Bein im Zimmer herum, ohne etwas zu berühren. Hüpfe auch auf dem anderen Bein.



Mache 10 Hampelmänner. Stelle dich hierzu aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpfe in den Grätschstand und klatsche gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.



## Bastelanleitung BewegungsWürfel

**1**

**Drucke die Würfelvorlage aus.**

**2**

**Male die Vorlage ggf. aus.**

**3**

**Schneide die Würfelvorlage entlang der äußeren Linie aus.**



**4**

**Knicke die Würfelvorlage entlang sämtlicher Linien.**

**5**

**Klebe die Würfelvorlage zusammen.  
Trage dazu den Kleber auf die Trapeze auf.**



**6**

**Fertig ist der BewegungsWürfel.**



# SpoSpiTo!

bringt Kinder in Bewegung



SpoSpiTo  
Reinhard Gansert  
Auf der Ludwigshöhe 16  
87437 Kempten  
Telefon: 0831/51210-751  
[kontakt@spospito.de](mailto:kontakt@spospito.de)

## Copyright & Nutzungsbedingungen

Vielen Dank für den Kauf des digitalen Downloads von SpoSpiTo!  
Bitte beachten Sie unsere Nutzungsbedingungen:

**Urheberrecht:** Dieses Material ist das geistige Eigentum von SpoSpiTo und bleibt es auch nach dem Kauf. Bitte respektieren Sie das. Sie dürfen gerne Bilder des Materials in sozialen Netzwerken posten, aber bitte unter Erwähnung des Namens von SpoSpiTo oder einem Hinweis/Verlinkung auf die Seite von SpoSpiTo unter [www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de](http://www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de).

**Nutzungsbedingungen:** Sie dürfen das Material nicht an andere weitergeben, vervielfältigen oder weiterverkaufen. Dieses Material ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch. Persönlicher Gebrauch bedeutet, nichtkommerzielle Verwendung der PDF-Downloads zum Erstellen von Ausdrucken der Soft Copy Referenz. Jede Einzelperson muss das Material selbst bei SpoSpiTo erwerben. Das gilt sowohl für kostenpflichtige, als auch für kostenlose Materialien. SpoSpiTo ist es sehr wichtig, dass auch das Material dem Urheberrecht entspricht. Sollte doch einmal ein Fehler passieren, schreiben Sie uns bitte.

**Haftungsausschluss:** SpoSpiTo übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Verletzungen oder Verluste, die durch das Spielen und Arbeiten mit dem Material entstehen. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit der Kinder zu jedem Zeitpunkt gewährleistet ist.

Wir freuen uns sehr über ehrliches Feedback. Sollten Sie einen Fehler finden, dann schreiben Sie uns bitte an, damit wir das korrigieren können. Über Lob freuen wir uns natürlich ganz besonders.

Weitere Ideen und Anregungen unter:

[www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de](http://www.spospito-bringt-kinder-in-bewegung.de)

[www.facebook.com/sospito/](https://www.facebook.com/sospito/)

[www.instagram.com/bringt\\_kinder\\_in\\_bewegung](https://www.instagram.com/bringt_kinder_in_bewegung)

[www.youtube.com/channel/UC6r1kHvqiAbrDh13nhLzeoQ](https://www.youtube.com/channel/UC6r1kHvqiAbrDh13nhLzeoQ)