

Kinder stärken

3. Thema Gesundheit und Bewegung

3.3 Impulse

Titel: Bewegungsimpulse

Dauer: 5-10 min

Material: Musik, Video, Lautsprecher,

Ablauf:

Die Teilnehmenden stellen sich in Reihen oder einen Kreis auf, sodass sie ringsherum eine Armlänge Platz haben.

Der/Die Durchführende überlegt sich Bewegungsabfolgen und leitet diese an. Dies kann mit oder ohne Musik geschehen.

Außerdem kann eines der folgenden Beispiele verwendet werden:

Beispiele

Makkarena

Big Fat Pony

Cha Cha Slide

Mc Fitti AerobicSkit

Laurentia

... deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!