Teil der westenergie

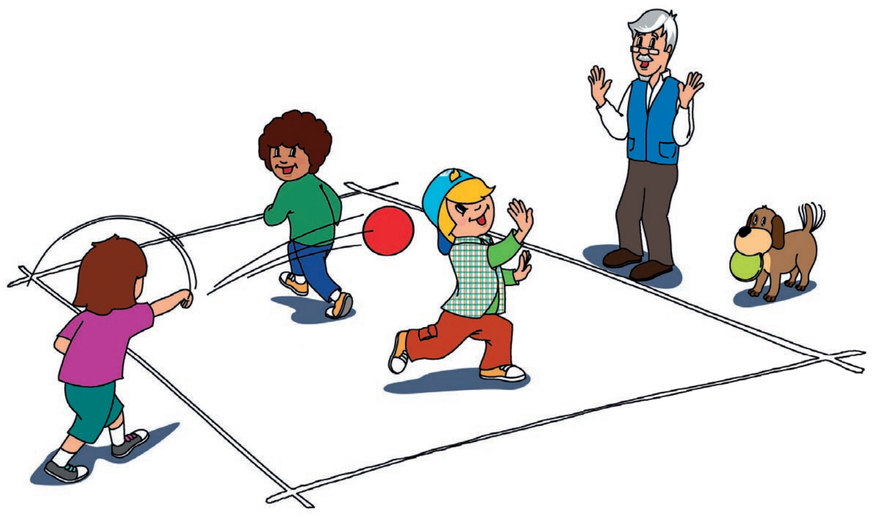
Bildung mit Energie
ENTDECKEN, ERFORSCHEN, ERLEBEN

# 3malE-Bewegungspausen

Fünf Übungen, die Spaß machen und bei denen Ihr neue Kraft tanken könnt. Probiert sie einfach einmal aus und nutzt dafür die Materialien aus Eurem Bewegungspaket. Mehr zu Energiethemen findet Ihr auf: **www.3malE.de**

## Hüpfschnecke

Malt das Schneckenhaus mit Straßenkreide auf. Die erste spielende Person wirft einen Stein auf das Kästchen Nummer 1 und hüpft auf einem Bein direkt auf das erste Feld. Dort schiebt sie mit der Fußspitze des anderen Fußes den Stein auf das nächste Feld weiter. Auf diese Weise fährt sie fort. Tritt sie mit ihrem Fuß auf eine der aufgezeichneten Linien, scheidet sie aus und die nächste spielende Person ist dran. Wer erreicht zuerst das leere Feld in der Mitte des Schneckenhauses und gewinnt das Spiel?

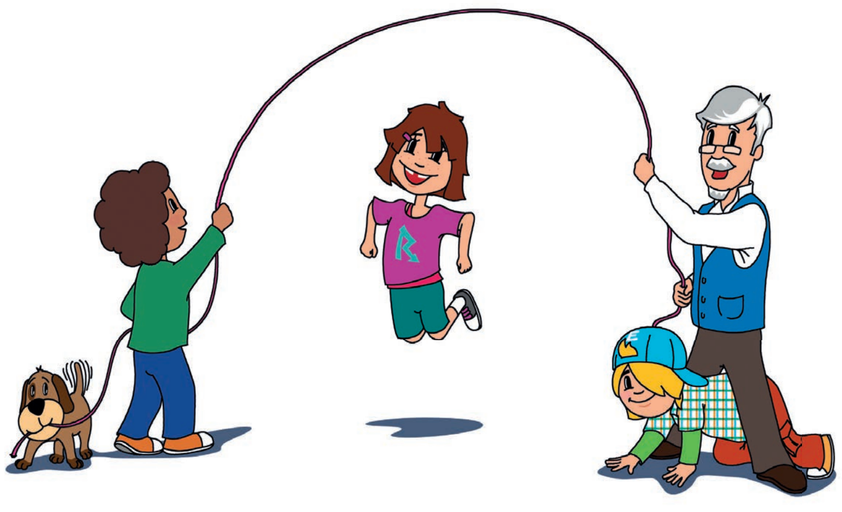


## Freilauf

Hier gilt: Wer abgeworfen wurde, geht vom Spielfeld. Man darf wieder mitspielen, wenn man es schafft, durch das gegnerische Spielfeld zu laufen, ohne vom anderen Team „gefangen" zu werden.

## Seilkreisel

Nimm das Springseil und befestige als Gewicht am Seilende etwas Schweres – beispielsweise ein mit Sand gefülltes Säckchen. Das Seil wird nun im Kreis circa 30 bis 50 Zentimeter über dem Boden geschwungen. Die anderen Mitspielenden versuchen jeweils über das Seil zu hüpfen. Wer das Seil berührt, scheidet aus.



## Seilspringen

Mit den Springseilen aus der Bewegungskiste könnt Ihr viel machen: Versucht, durch die Beine der Seilschwingenden zu kriechen, springt alleine oder zu zweit im Seil.

## Schneckenrennen

Schließt Euch in Teams zusammen und malt gemeinsam mit Straßenkreide eine Start- und eine Ziellinie. Versucht nun, den großen Ball mit kleinen Bällen zu treffen, um ihn so ins Ziel zu bekommen.