

Reinhard Gansert
Projektleiter „KNAXIADE“
Auf der Ludwigshöhe 16
87437 Kempten
Telefon: 0831/51210-752
Telefax: 0831/51210-750
e-Mail: reinhard.gansert@knaxiade.de
Web: www.knaxiade.de



KNAXIADE-Bewegungs-Würfel

Liebe Eltern,

nachdem wir im letzten Jahr aufgrund der Corona-Pandemie die „KNAXIADE daheim“ entworfen haben, wurde heuer zusätzlich noch ein „KNAXIADE-Bewegungs-Würfel“ entwickelt.

Der Würfel ist dazu gedacht auf abwechslungsreiche Art und Weise die Kinder in Bewegung zu bringen. Er kann jederzeit zwischendurch eingesetzt werden. Einfach würfeln und die beschriebene Bewegung ausführen, entweder nur einzeln oder alle Mitspieler gemeinsam.

Es gibt zwei verschiedene Varianten mit unterschiedlichen Übungen. Natürlich ist es auch möglich, den Figuren eigene Bewegungen zuzuordnen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, eigene Ideen sind sogar erwünscht!

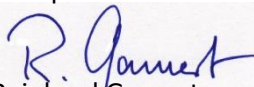
Wenn die Kinder mehrmals gespielt haben, dürfen sie sich eine Urkunde „KNAXIADE daheim“ auf folgender Homepage herunterladen:

www.knaxiade.de

Bevor gespielt werden kann, ist allerdings noch basteln angesagt.

Bei der Durchführung wünschen wir Ihnen viel Spaß! Bleiben Sie gesund!

Mit sportlichen Grüßen


Reinhard Gansert
Projektleiter KNAXIADE



Bastelanleitung Bewegungs-Würfel

- Drucke die Würfelvorlage aus.
- Schneide die Würfelvorlage entlang der äußeren Linie aus.
- Knicke die Würfelvorlage entlang sämtlicher Linien.
- Klebe die Würfelvorlage zusammen. Trage dazu den Kleber auf die Trapeze auf.
- Fertig ist der KNAXIADE-Bewegungs-Würfel.

Spielanleitung Bewegungs-Würfel

- Wenn der KNAXIADE-Bewegungs-Würfel fertig ist, kann gespielt werden.
- Würfle und mache die vorgeschlagene Übung aus der Anleitung.
- Führe die Übungen mehrmals durch.
- Es kann alleine oder mit mehr Personen gespielt werden.
- Die Übungen können von allen oder nur von dem, der gewürfelt hat, ausgeführt werden.
- Wenn du alleine spielst, dann würfle so oft, bis du alle Bewegungsaufgaben erfüllt hast.

TIPP

- Es gibt zwei verschiedene Würfelvarianten mit unterschiedlicher Zusammenstellung von Bewegungsaufgaben.
- Setze beide Würfel ein.
- Wenn möglich, nimm ein dickeres Papier als Bastelvorlage.
- Wer fleißig mit dem KNAXIADE-Bewegungs-Würfel gespielt hat, darf sich eine Urkunde auf der Seite www.knaxiade.de herunterladen.

Viel Spaß beim Spielen!

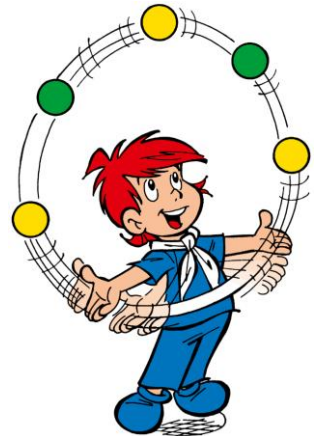
Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben

Falten und kleben



Falten und kleben



KNAXIADE

Führe eine Übung deiner Wahl aus. Entwickle eine eigene Idee oder wähle deine Lieblingsübung. Alle Mitspieler müssen diese nachmachen.
Oder mache 10 Hampelmänner.



Steuerbert der Muskelprotz

Mache 5 Liegestütz. Du kannst dabei auch auf die Knie gehen.
Alternative: mache 10 Kniebeugen.

Dodo die Balancekünstlerin

Einbeinstand:

Stehe 10 Sekunden oder länger auf dem rechten bzw. linken Bein.
Stehe auf einem Bein und schließe Deine Augen. Wichtig: Standbein wechseln.
Für Könner: Wer kann dabei mit einer Hand einen Kreis oder sogar noch eine "8" vor dem Körper malen? Wer kann das nur auf Zehen?

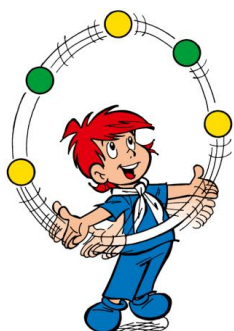
Standwaage:

Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein gestreckt langsam nach hinten oben vom Boden ab. Beuge dabei deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme werden zur Seite gestreckt, damit das Gleichgewicht besser gehalten werden kann. Bleibe mindestens 3 Sekunden stehen und kehre dann in die Ausgangslage zurück.
Wechsle das Standbein!



Didi der Jongleur

Wirf einen kleinen Ball (Tischtennis-, Tennis- oder Zeitungsball/Papierball) mit einer Hand hoch und fange ihn mit beiden Händen wieder auf. Wer kann das mit einer Hand? Für Könner: Fange den Ball mit der anderen Hand auf oder mache vorher eine Zusatzübung, wie z.B. in die Hände klatschen.



Ambros der Ball- und Wurfkünstler

Stelle dich mit einem Ball in der linken Hand hin. Hebe das linke Bein etwas an und übergebe den Ball von der linken Hand unter dem Bein hindurch in die rechte Hand. Dann übergebe den Ball mit der rechten Hand unter dem rechten Bein hindurch an die linke Hand. Wiederhole dies für jedes Bein mindestens 5x.



Schlapp der Artist

Balanciere einen Luftballon auf einer Hand oder einem Finger und bewege dich im Zimmer, ohne dass der Ballon zu Boden fällt. Laufe durch die ganze Wohnung bzw. das ganze Haus oder überwinde Hindernisse. Für Könner: Führe diese Übung mit zwei Luftballons durch.



Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben



Falten und kleben



Didi und Dodo

Führe eine Übung deiner Wahl aus. Entwickle eine eigene Idee oder wähle deine Lieblingsübung. Alle Mitspieler müssen diese nachmachen.
Oder mache 10 Hampelmänner.



Gantenkiel der Akrobat

Stelle Dich neben den Stuhl und steige über ihn, krieche zwischen den Stuhlbeinen wieder zurück. Wiederhole dies 5x.

Alternative: führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie.



Brunhold auf Achse

Klemm einen Luftballon oder ein Kissen zwischen die Oberschenkel und hüpf eine möglichst weite Strecke, ohne dass der Luftballon oder das Kissen zu Boden fällt. Wer kann dabei noch weitere Gegenstände unter die Arme klemmen, ohne dass sie zu Boden fallen?



Emmerich geht in die Luft

Lege ein Seil (kann auch eine Schnur sein) zu einer Linie aus: Springe vorwärts, rückwärts bzw. seitwärts über das Seil. Für Könner: Stell dich mit gegrätschten Beinen (Seil ist zwischen den Beinen) über das Seil, springe hoch, kreuze die Beine und lande mit gekreuzten Beinen über dem Seil und wieder zurück.



Dodo die Balancekünstlerin

Einbeinstand:

Stehe 10 Sekunden oder länger auf dem rechten bzw. linken Bein.

Stehe auf einem Bein und schließe Deine Augen. Wichtig: Standbein wechseln.

Für Könner: Wer kann dabei mit einer Hand einen Kreis oder sogar noch eine "8" vor dem Körper malen? Wer kann das nur auf Zehen?

Standwaage:

Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein gestreckt langsam nach hinten oben vom Boden ab. Beuge dabei deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme werden zur Seite gestreckt, damit das Gleichgewicht besser gehalten werden kann. Bleibe mindestens 3 Sekunden stehen und kehre dann in die Ausgangslage zurück.

Wechsle das Standbein!



KNAXianer die Spielfreunde

Spiegelbild: Mama, Papa oder Geschwister steht dem Kind gegenüber. Es wird eine Bewegung von Mama oder Papa vorgemacht, z.B.: linker Arm wird seitlich nach oben geführt oder linke Hand berührt rechten Fuß. Das Kind macht spiegelbildlich die Bewegung nach, d.h. rechter Arm vom Kind wird hochgeführt bzw. rechte Hand berührt linken Fuß. Seid kreativ! Wechselt euch mit dem Vormachen ab.