

Löcherkäse: Hüpfen

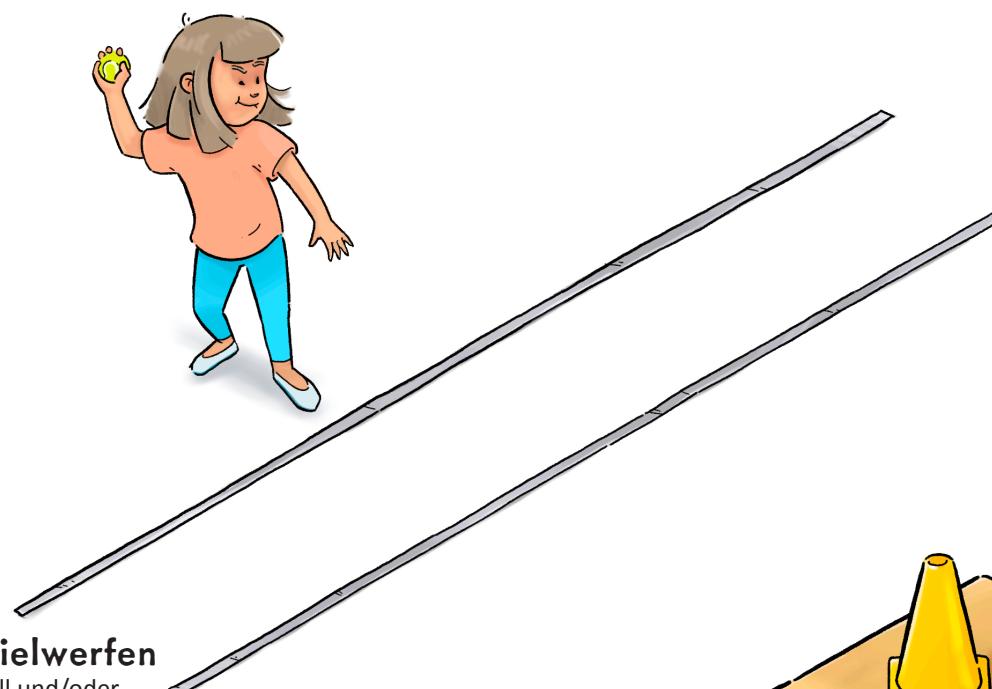
Material: 8 Reifen

Bewegungsaufgabe

„Hüpft in alle Käselöcher.“

Varianten

- » „Probiert es mit geschlossenen Beinen,
auf einem Bein, rückwärts, ...“
- » „Ordnet die Löcher anders an.“



Käseecke: Zielwerfen

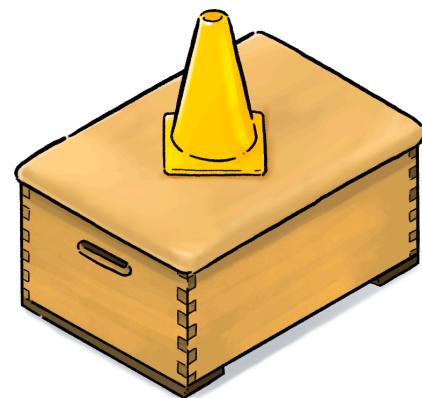
Material: Tennisball und/oder Säckchen, kleiner Kasten, Hütchen, Klebeband

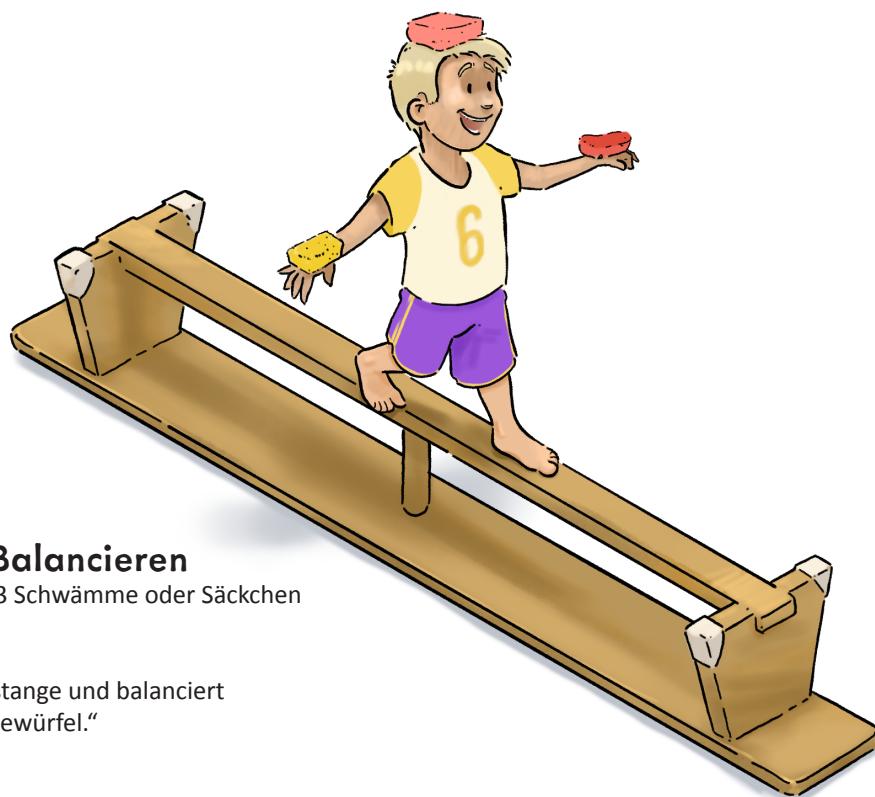
Bewegungsaufgabe

„Werft mit dem Ball die Käseecke ab,
bis sie vom Stein herunterfällt.“

Varianten

- » „Probiert es mit einem Säckchen.“
- » „Vergrößert den Abstand zur Abwurflinie.“
- » „Dreht euch um und werft durch die Beine.“





Käsestange: Balancieren

Material: Turnbank, 3 Schwämme oder Säckchen

Bewegungsaufgabe

„Geht über die Käsestange und balanciert dabei 1, 2 oder 3 Käsewürfel.“

Varianten

- » „Geht auf dem Weg zweimal in die Hocke.“
- » „Probiert es seitwärts mit einer halben Drehung in der Mitte.“
- » „Probiert es rückwärts.“
- » Als Station „Käsestange“ auch möglich: an Reckstangen hangeln und Kletterstangen hochklettern



Käserad: Rollen

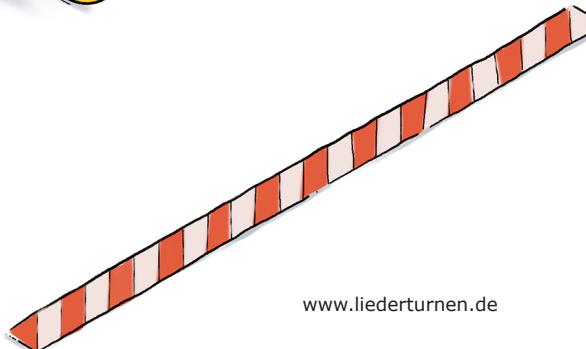
Material: Turnmatte, Reifen, Klebeband

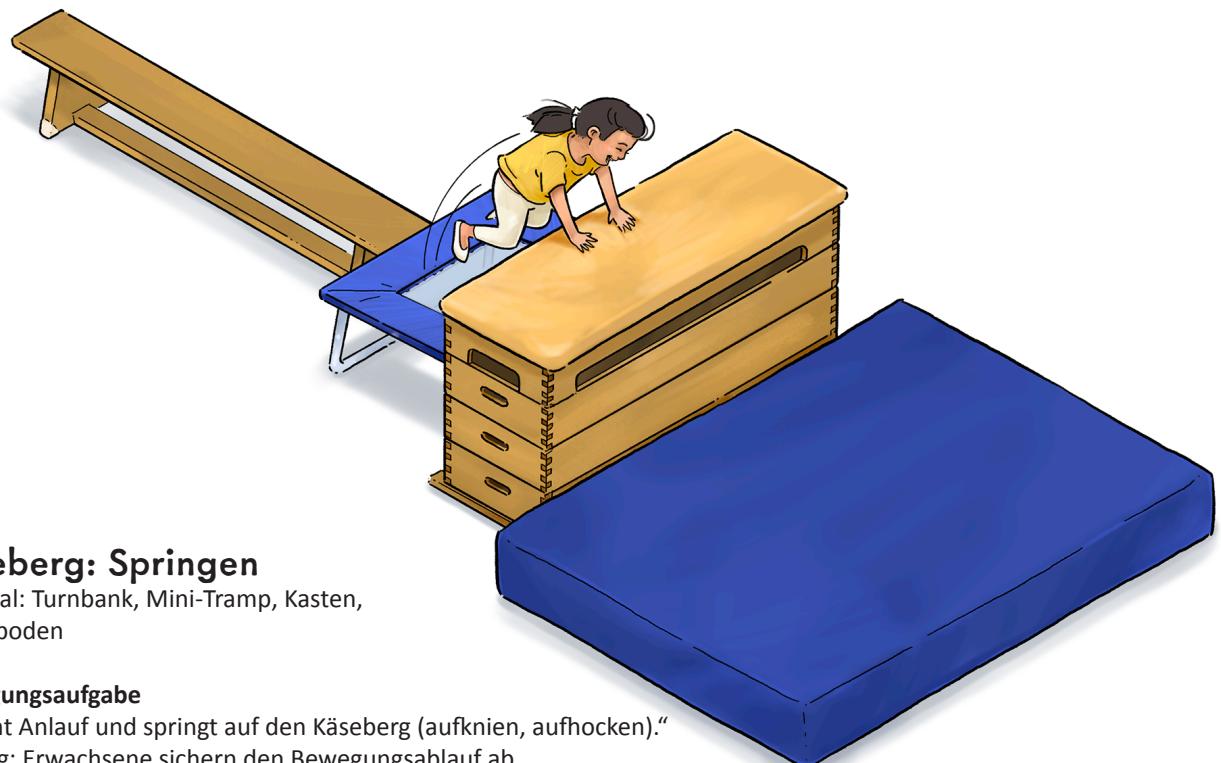
Bewegungsaufgabe

„Macht einen Purzelbaum und rollt dann das Käserad über die Ziellinie.“

Varianten

- » „Rollt euch wie ein Baumstamm.“
- » „Probiert ein Rad zu schlagen.“
- » „Versucht das Käserad zu überholen.“





Käseberg: Springen

Material: Turnbank, Mini-Tramp, Kasten, Weichboden

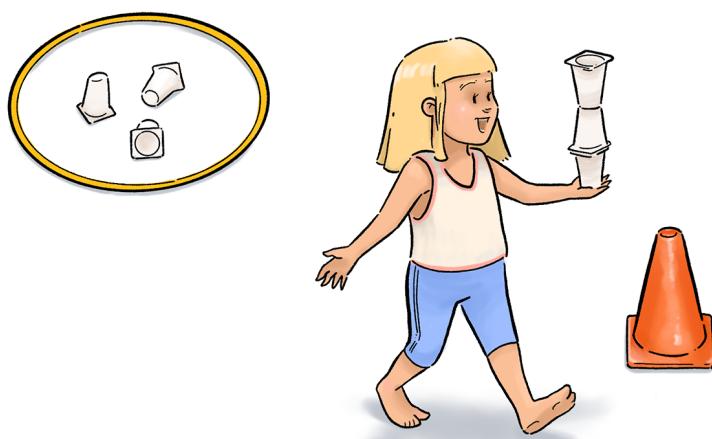
Bewegungsaufgabe

„Nehmt Anlauf und springt auf den Käseberg (aufknien, aufhocken).“

Wichtig: Erwachsene sichern den Bewegungsablauf ab.

Variante

- » „Probiert eine Flanke.“
- » „Probiert eine Hockwende.“



Käsespieß: Objektbalance

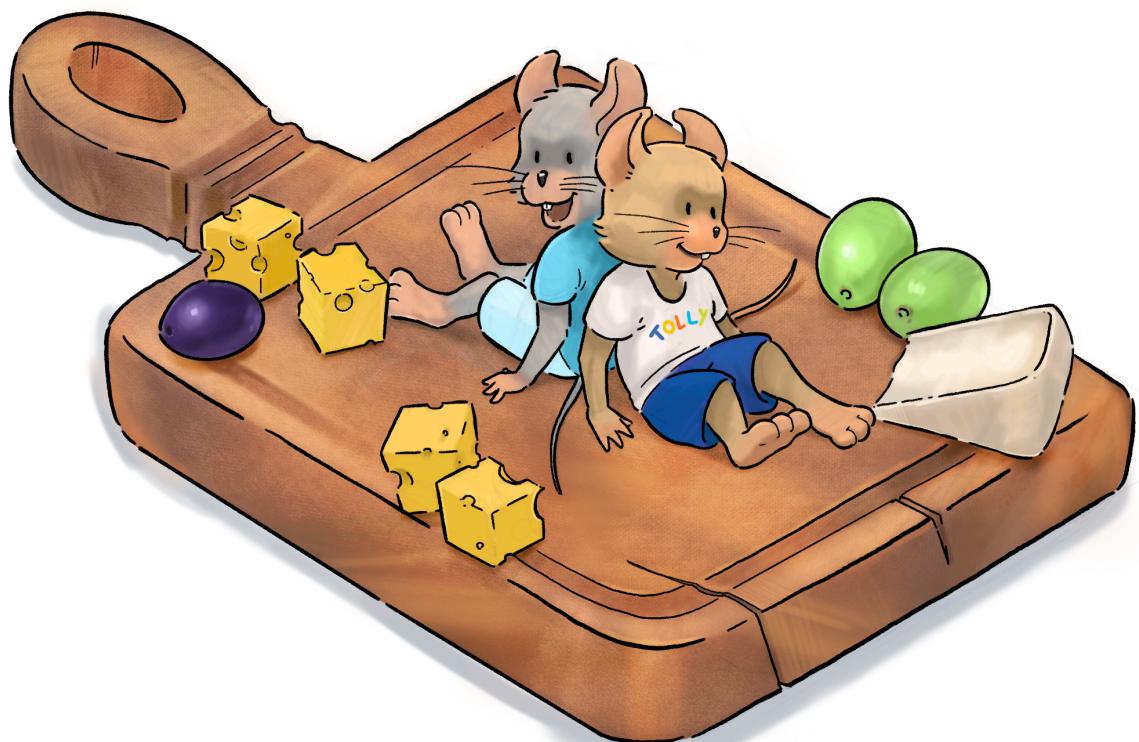
Material: viele Joghurtbecher, 2 Reifen, Hütchen, einige Tennisbälle oder Schwämme

Bewegungsaufgabe

„Geht zwischen den beiden Reifen hin und her und stapelt jedes Mal einen neuen Käsewürfel drauf. Wieviele Käsewürfel könnt ihr balancieren?“

Varianten

- » „Balanciert auf dem obersten Becher zusätzlich einen Tennisball oder Schwamm.“
- » „Spielt zu zweit: Stellt dafür alle Käsewürfel in den einen Reifen und stellt euch an dem leeren auf. Der/die erste geht los, holt den ersten Käsewürfel, läuft zurück und übergibt ihn. Dann läuft der/die zweite los und stapelt den zweiten Würfel auf den ersten. Wie lange gelingt euch das, ohne dass ein Würfel hinunterfällt?“



Käsebrett: Kräftemessen

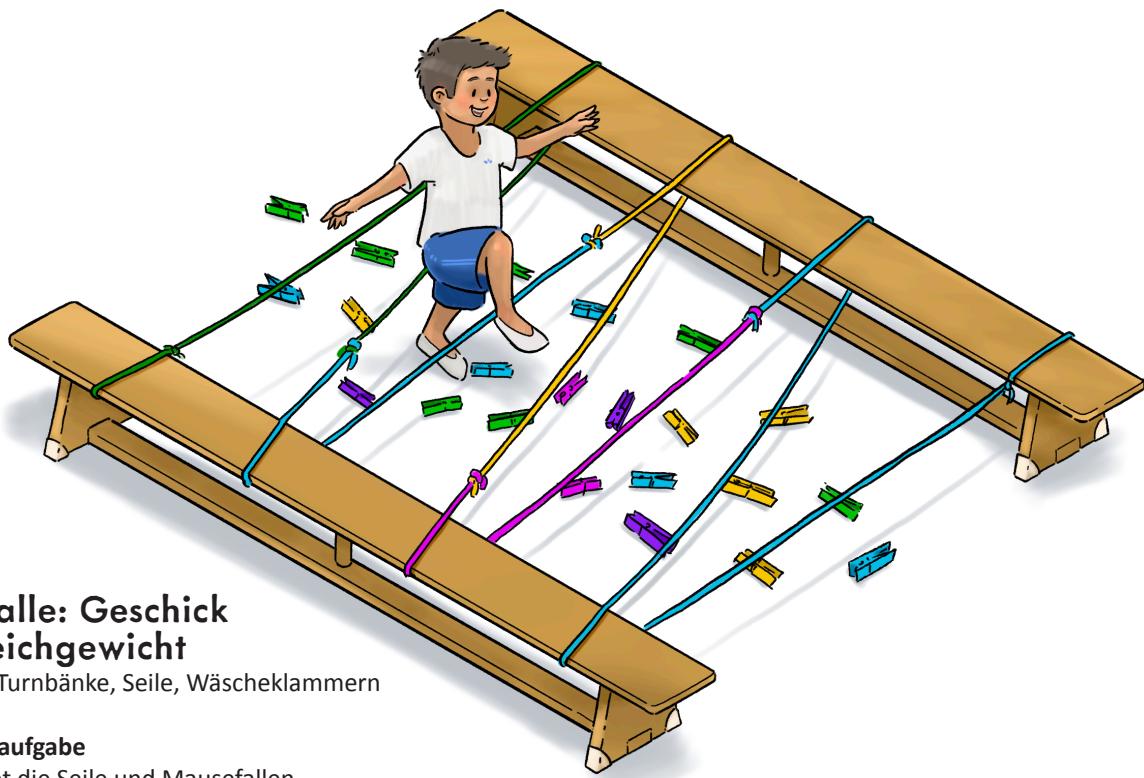
Material: Turnmatte, Seil

Bewegungsaufgabe

„Setzt euch Rücken an Rücken und versucht mit Kraft die andere Maus vom Käsebrett zu schieben.“

Varianten

- » „Legt euch auf den Bauch und messt eure Kräfte im Armdrücken.“
- » „Legt das Seil zwischen euch. Fasst euch an den Unterarmen und versucht euch gegenseitig über das Seil zu ziehen.“



Mausefalle: Geschick und Gleichgewicht

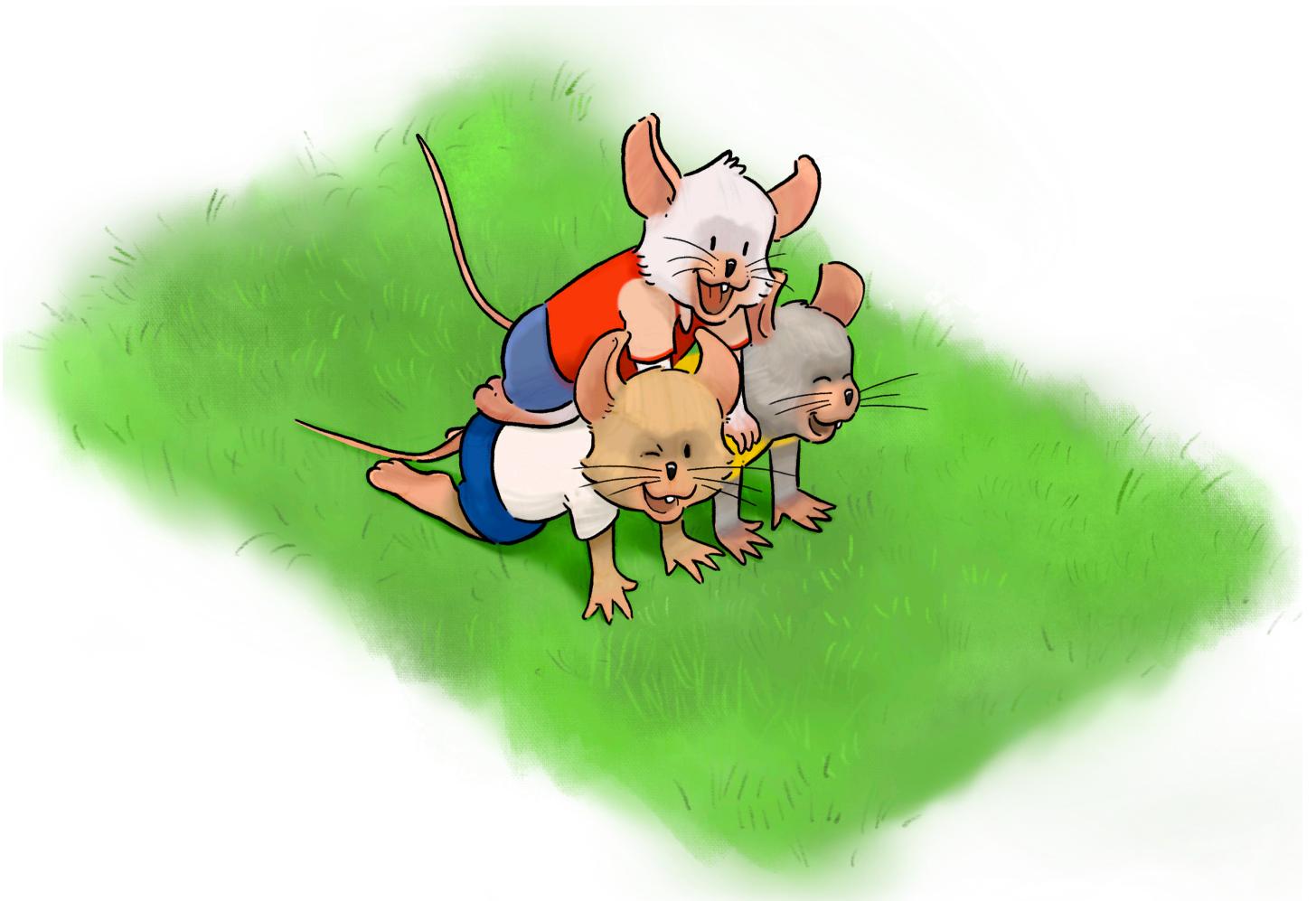
Material: 2 Turnbänke, Seile, Wäscheklammern

Bewegungsaufgabe

„Überwindet die Seile und Mausefalle,
ohne sie zu berühren.“

Variante

» „Probiert es rückwärts.“



Mäusepyramide: Akrobatik

Material: Turnmatte

Bewegungsaufgabe

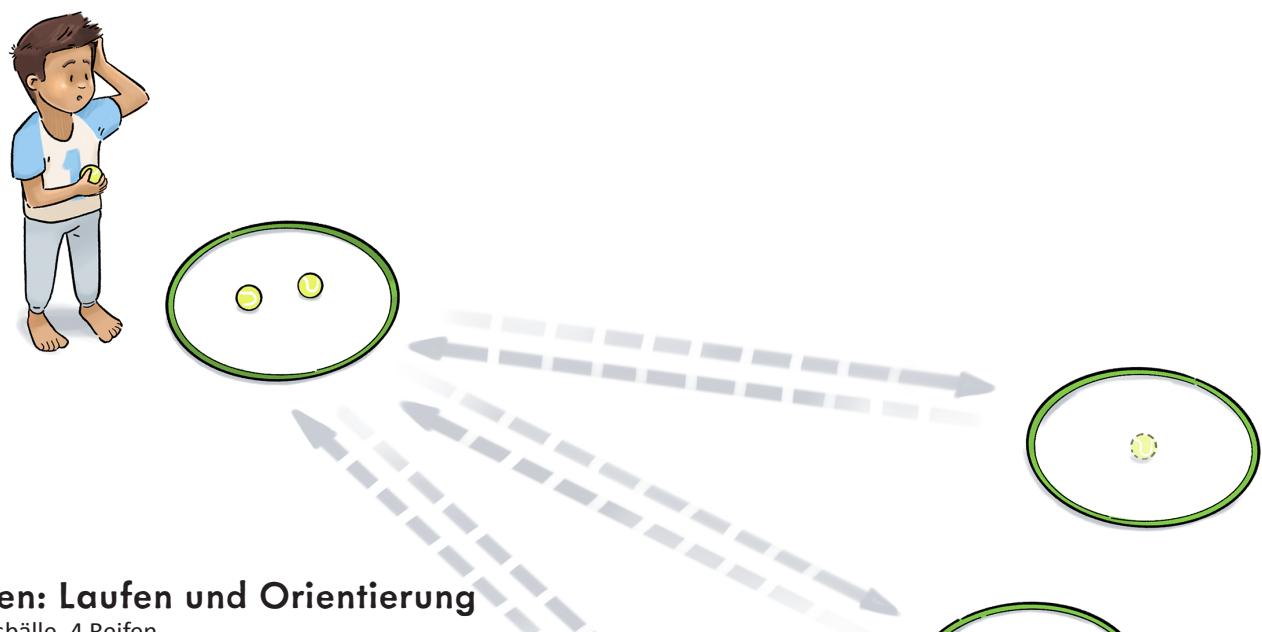
„Baut eine Pyramide, wie auf dem Bild. Achtet auf eine stabile Körperhaltung: Arme schulterbreit, Beine hüftbreit im rechten Winkel zum Boden, Rücken gerade. Beim Aufsteigen setzen die Hände auf den Schultern und die Knie auf dem Kreuzbein auf. Achtung, es darf kein Gewicht auf die Wirbelsäule gebracht werden.“

Wichtig: Erwachsene sichern den Bewegungsablauf ab und/oder leiten Kinder dazu an sich gegenseitig Hilfestellung zu geben.

Varianten

- » „Die obere Maus kann versuchen den Oberkörper aufzurichten und die Arme waagrecht auszustrecken. Die unteren strecken den äußeren Arm zur Seite“
- » „Die obere Maus steht aufrecht auf den Becken der beiden unteren Mäuse.“





Käsebällchen: Laufen und Orientierung

Material: 3 Tennisbälle, 4 Reifen

Bewegungsaufgabe

„Startet am Reifen mit den Käsebällchen und verteilt sie in die drei anderen Reifen. Ihr dürft auf dem Weg aber immer nur ein Bällchen transportieren.“

Varianten

- » „Bewegt euch unterschiedlich, z.B. hüpfend, krabbelnd, seitwärts, rückwärts.“
- » „Rollt die Bällchen mit dem Fuß.“
- » „Bringt die Bällchen nacheinander wieder auf dieselbe Weise zum Startreifen zurück.“