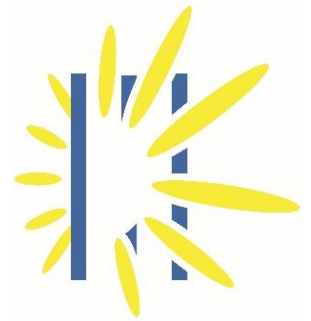


AKTION KiM – Kinder im Mittelpunkt

Beratung und Unterstützung für Kinder von inhaftierten Eltern und ihre Bezugspersonen in Hessen

Schanzenstr. 18 • 35390 Gießen
Tel: 0641 / 7 10 29 • Fax: 0641 / 7 12 24
kim@aktion-verein.org • www.aktion-kim.org



Liebe Kinder,
liebe Mamas,

wir freuen uns, dass Ihr an unserer Bewegungs-Challenge teilnehmen wollt.

Du kannst die folgenden Übungen so oft Du möchtest wiederholen. Die Ergebnisse können dann immer in der Liste eingetragen werden.

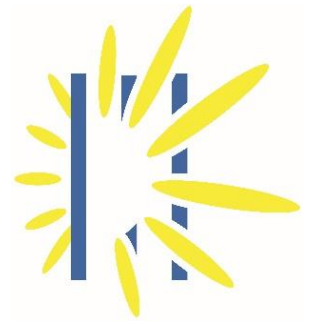
Berichtet gerne mal, welche Aufgabe hat am meisten Spaß gemacht und was war besonders anstrengend?!

Viel Spaß damit!

AKTION KiM – Kinder im Mittelpunkt

Beratung und Unterstützung für Kinder von inhaftierten Eltern und ihre Bezugspersonen in Hessen

Schanzenstr. 18 • 35390 Gießen
Tel: 0641 / 7 10 29 • Fax: 0641 / 7 12 24
kim@aktion-verein.org • www.aktion-kim.org



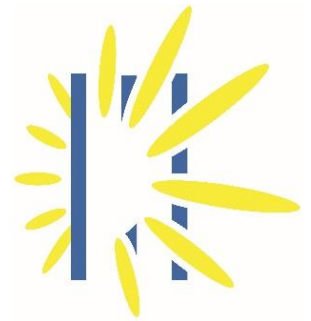
Bewegungs-Challenge

Aufgabe	Anleitung	Mama	Kind	Kind
Auf einem Bein hüpfen	Wie oft kannst du in 30 Sekunden auf einem Bein hüpfen?	Anzahl _____	Anzahl _____	Anzahl _____
Hampelmann	Wie viele Hampelmänner schaffst du in 1 Minute?	Anzahl _____	Anzahl _____	Anzahl _____
Hindernishüpfen	Suche dir ein Hindernis (Hocker, Kiste...) Wie oft kannst Du in 1 Minute darüber hüpfen?	Anzahl _____	Anzahl _____	Anzahl _____
Wandsitz	Setze dich an eine Wand, so als würdest du auf einem Stuhl sitzen. Wie lange schaffst Du das?	Sekunden _____	Sekunden _____	Sekunden _____
Eierlauf	Lege einen Tischtennisball auf einen Esslöffel und versuche ihn so lange wie möglich darauf zu balancieren. Stoppe die Zeit.	Sekunden _____	Sekunden _____	Sekunden _____

AKTION KiM – Kinder im Mittelpunkt

Beratung und Unterstützung für Kinder von inhaftierten Eltern und ihre Bezugspersonen in Hessen

Schanzenstr. 18 • 35390 Gießen
Tel: 0641 / 7 10 29 • Fax: 0641 / 7 12 24
kim@aktion-verein.org • www.aktion-kim.org



Aufgabe	Anleitung	Mama	Kind	Kind
Zehenspitzen-Gang	Laufe auf Zehenspitzen einmal um den Esstisch oder suche dir einen anderen Weg. Wie lange brauchst Du?	Sekunden _____	Sekunden _____	Sekunden _____
Kniebeugen	Mache 10 Kniebeugen. Wie lange brauchst du dafür?	Sekunden _____	Sekunden _____	Sekunden _____
Rückwärtslauf	Laufe 4x rückwärts um einen Stuhl und stoppe dabei die Zeit!	Sekunden _____	Sekunden _____	Sekunden _____
Dauerlauf	Laufe 3x von der Eingangstür zur Toilette. Wie lange brauchst Du dafür?	Sekunden _____	Sekunden _____	Sekunden _____