Damit es ohne Kita und Schule nicht zu langweilig wird....

Wir haben für Eure Kids ein paar Links zusammengestellt.
Sicherlich habt ihr daheim auch schon einiges ausprobiert. Was hat Euren Kids gut gefallen? Was könnt Ihr weiterempfehlen? Postet es in der ING Deutschland Community unter dem **#kids_und_care**

Bewegung

Bewegung mit Alba Berlin für alle Altersgruppen: https://www.youtube.com/albaberlin

Natürlich gibt es für uns als Nowitzki-Fans noch mehr Basketball:
Home Workout ohne Dribbling: https://www.youtube.com/watch?v=qk2_ThY27Ek

Toni Kroos verspricht für die nächsten 14 Tagen mit der „#TonisHomeChallenge" zum Thema Ballgefühl im Fußball zu sorgen: https://www.youtube.com/watch?v=qllGe04Uy2s

Würfel dich fit! Bewegungsübungen für Zuhause für unterschiedliche Altersstufen (Vorschule bis 5 Klasse): https://lehrermarktplatz.de/material/129234/wuerfel-dich-fit-bewegungsuebungen-fuer-zuhause-sport-bewegung-yoga (Ihr findet paar der Übungen auf den nächsten Seiten)

Lust auf Jonglieren? https://www.youtube.com/watch?v=mj5EY0Kh-KI

Kreativ sein und Denksport

Spielideen mit wenig Aufwand gibt es hier: https://www.zeit.de/news/2020-03/25/spiel-ideen-fuer-kinder-in-der-corona-krise

Damit kleine und große Gehirne auf Touren kommen: http://www.denksport-raetsel.de/

Schöne Ideen für unterschiedliche Altersstufen:
https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678

Kochen

Wolltet ihr Eure Kids schon immer zu mehr Hilfe beim Kochen animieren?
Wenn nicht jetzt, wann dann...

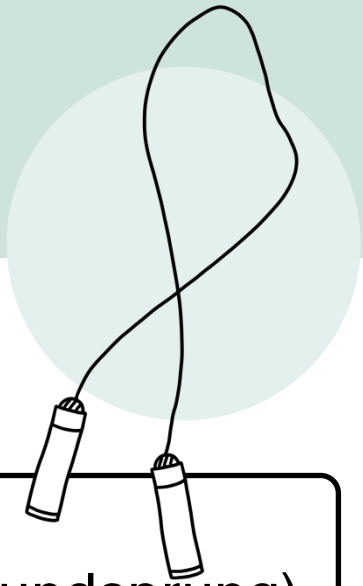
Los geht's mit Basics- von Kids erklärt für Kids:

Hygiene in der Küche: https://www.youtube.com/watch?v=H3HnT6wsZu0
Wiegen und Messen: https://www.youtube.com/watch?v=OiwKsOhWZfQ
Sicher schneiden und raspeln: https://www.youtube.com/watch?v=vckh-I7vAHA
Umgang mit heißen Sachen: https://www.youtube.com/watch?v=3cmwZhvK7BE

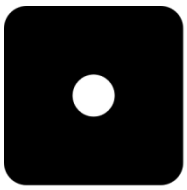
Was den Kids schmeckt, wisst Ihr natürlich am besten. Aber wollt ihr auch Mal etwas Neues ausprobieren?
Ein paar Anregungen findet ihr hier: https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/15141-thma-hauptspeisen

Übungen mit dem Springseil

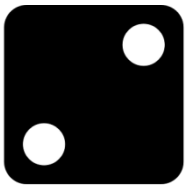
WÜRFEL DICH FIT!



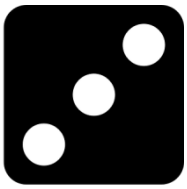
Material: ein Springseil pro Kind



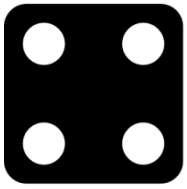
Springe 10 Mal mit geschlossenen Beinen (Grundsprung).



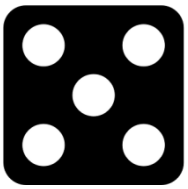
Laufe beim Springen einmal im Kreis.



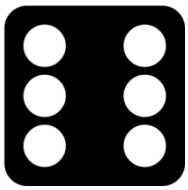
Springe 10 Mal rückwärts.



Springe 10 Mal auf einem Bein.



Mach 10 Grundsprünge und hüpfe abwechselnd nach links und rechts.

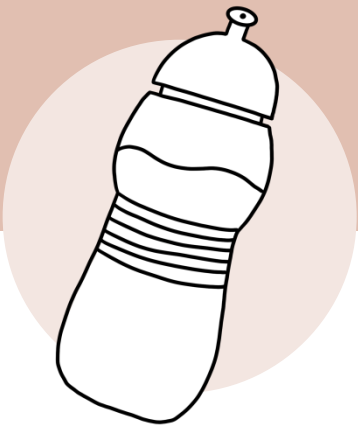


Schwinge das Seil bei einem Sprung zweimal unter deinen Füßen durch. Probiere es 5 Mal.

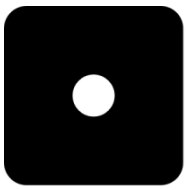
@kreative Schatzkiste

Ausdauer (ohne Material)

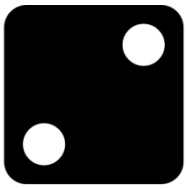
WÜRFEL DICH FIT!



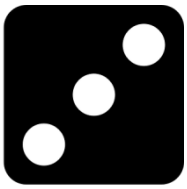
Material: /



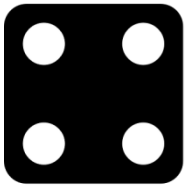
Mache 10 Hampelmänner.



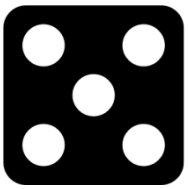
Lauf im Seitgalopp einmal durch jeden Raum bei dir Zuhause.



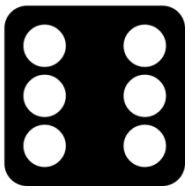
5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)



Berühre beim Laufen jede Zimmertür bei dir Zuhause einmal.



Lauf im Hopserlauf von deinem Zimmer bis ins Badezimmer.

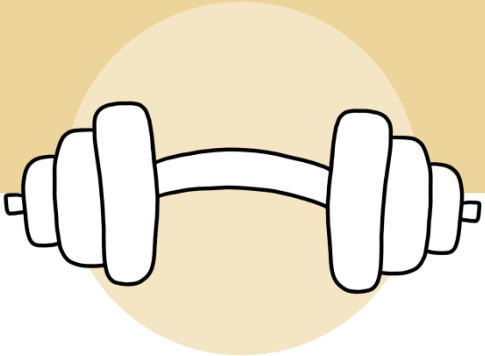


Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer bis zur Küche.

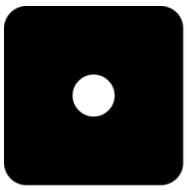
@kreative Schatzkiste

Kräftigung & Körperspannung

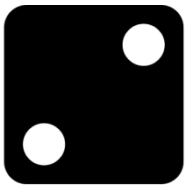
WÜRFEL DICH FIT!



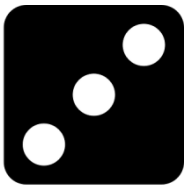
Material: /



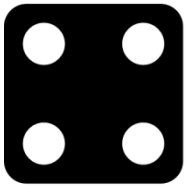
Drehe dich wie ein Propeller 5 Mal aus der Liegestützposition erst auf die eine, dann auf die andere Seite.



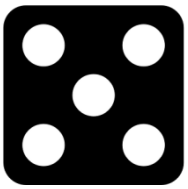
Hüpf auf einem Bein von deinem Zimmer bis in die Küche.



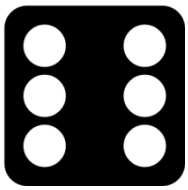
Setz dich auf den Boden und schreib mit deinen Füßen deinen Namen in die Luft. Kreuze deine Arme vor der Brust.



Tue 30s. so, als würdest du dich mit dem Rücken an der Wand hinsetzen.



Schaukle mit rundem Rücken auf der Matte vor und zurück und drehe dich dabei 2 Mal wie ein Kreisel.



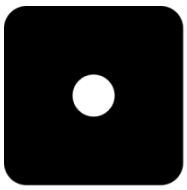
5 x Liegesprünge (Leg dich auf den Boden, spring in die Hocke und hüpf dann nach oben.)

@kreative Schatzkiste

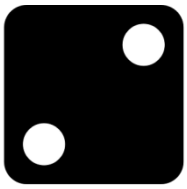
Yoga

WÜRFEL DICH FIT!

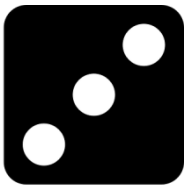
Material: /



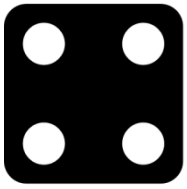
» **der Held** « Mache einen Ausfallschritt nach vorne und strecke die Arme nach oben.



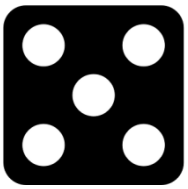
» **die Heuschrecke** « Leg dich mit dem Bauch auf den Boden und heb Arme und Beine vom Boden ab.



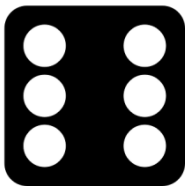
» **der Baum** « Stell dich auf ein Bein und leg deinen Fußsohle an deinen Oberschenkel. Deine Arme sind nach oben gestreckt.



» **die Kerze** « Leg dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Beuge danach deine Knie und mach dich klein (3x)



» **die Brücke** « Leg dich auf den Rücken stelle die Beine angewinkelt auf (90°). Hebe langsam Becken und Rücken an und lasse es wieder absinken (5x).



» **das Kind** « Knie dich auf den Boden und setz dich auf deine Fersen. Leg deine Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen entspannt neben dem Kopf.

@kreative Schatzkiste