

Deine Muskeln sind Alleskönner

Deine Muskeln halten deinen Körper aufrecht und durch sie kannst du dich bewegen. Wenn du regelmäßig trainierst, wachsen deine Muskeln und werden stärker. Je trainierter ein Muskel ist, desto schneller und besser kann er die Energie aus der Nahrung nutzen.

Wissenschaftler haben auch festgestellt, dass sich durch Bewegung unsere Laune verbessert, da unser Körper bei längerer Bewegung Glückshormone produziert. Wir fühlen uns dann gut und haben Spaß, wenn wir uns bewegen.



Also:
Runter vom Sofa.

MIT
MACH
Seiten



1 Der größte Muskel ist ...

- (A) dein Bizeps (B) deine Zunge
(C) dein Gesäßmuskel

2 Deinen stärksten Muskel nutzt du beim Essen. Wie nennt man ihn richtig?

- (A) Beißmuskel (B) Kaumuskel (C) Knabbermuskel



3 Dein aktivster Muskel den du bewegen kannst ist ... ?

- (A) dein Augenmuskel (B) dein Hirnmuskel (C) dein Ohrläppchenmuskel

4 Welche Muskeln in deinem Körper sind immer in Bewegung, auch im Schlaf?

- (A) Magenmuskel (B) Herzmuskel (C) Oberschenkelmuskel

5 Wir haben 50 Gesichtsmuskeln. Wie viele Muskeln nutzt du, wenn du lächelst?

- (A) 33 (B) 8 (C) 17





Witze:

Kennste den schon ..?

Während einer Ballettvorstellung flüstert der kleine Paul seiner Mutter zu: „Mama, die tanzen ja alle auf den Zehenspitzen! Wieso nehmen die denn nicht gleich größere Mädchen?“

+++++

Alle Kinder fürchten sich vor Timo, nur nicht Agathe, die kann Karate.

+++++

Alle Kinder schwimmen langsam, nur nicht Kai, der sieht den Hai.

Klatschball



Ihr braucht einen Softball, den man gut werfen und fangen kann.

Auf dem Schulhof stellen sich die Kinder im Kreis auf. Der Softball wird in beliebiger Reihenfolge zwischen den Spielern geworfen.

Der Ball muss aber so geworfen werden, dass er gefangen werden könnte: nicht zu tief, nicht zu weit am Fänger vorbei, nicht zu fest und eindeutig zu einem Spieler (nicht zwischen zwei Spieler!).

Der Spieler, der den Ball fangen soll, muss schnell reagieren. Bevor man den Ball fängt, muss du einmal in die Hände klatschen - und dann erst den Ball fangen.

Wer vergisst, zu klatschen, oder wer den Ball nicht fängt, scheidet aus und muss sich hinsetzen. Auch scheidet man aus, wenn man klatscht, ohne dass der Ball zu einem geworfen wurde.

Gewonnen hat der Spieler, der als Letzter im Kreis steht.



Medientipps

Kinderspiele: Tolle Ideen für drinnen und draußen für Kinder von 4 bis 10 J. von Ulrich Steen, 5,99 Euro



Möchtest du dich mal richtig austoben oder mit deinen Freunden ein Fantasie-Spiel spielen, dann findest du in diesem Buch viele Ideen. Die Spiele sind ganz unterschiedlich, mal wird dir ein Ballspiel vorgeschlagen oder ein Spiel, bei dem du malen oder gemeinsam mit deinen Freunden ein Rätsel lösen kannst. Es ist für jeden was dabei.



Linktipps

Hier findest du Gummitwist-Ideen

www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=361



Kennst du das Kraftspiel „Rücken an Rücken“?

www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=265&titelId=2538

