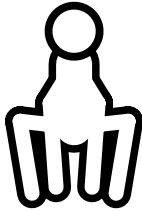




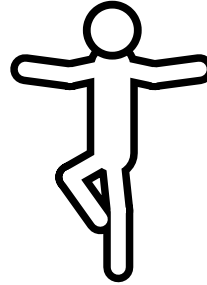
Tiere nachmachen

Schneide die Karten aus. Ziehe eine Karte und bewege dich wie das Tier!



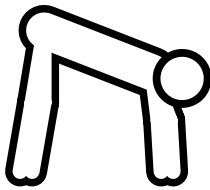
Frosch

Gehe in die Hocke und springe weit nach vorn.



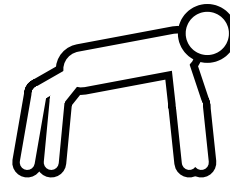
Storch

Stehe auf einem Bein und klappere mit den Armen.



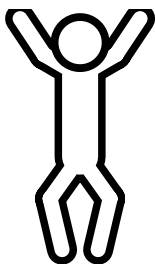
Bär

Laufe auf Händen und Füßen, langsam und schwer.



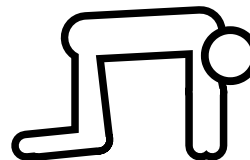
Krebs

Bauch nach oben – laufe seitwärts auf Händen und Füßen.



Hase

Hoppel mit beiden Beinen zugleich durchs Zimmer.



Katze

Schleiche leise auf allen vieren und mache einen Buckel.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · Fino liest jede Aufgabe vor – auch für Kinder, die noch nicht lesen

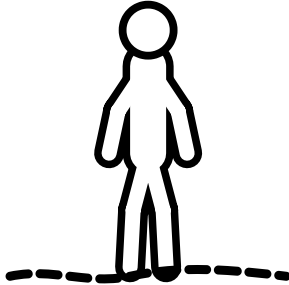
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 1/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



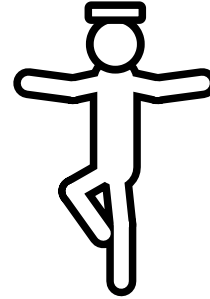
Balancieren

Schneide die Karten aus. Wie lange schaffst du es? Ein Erwachsener zählt mit.



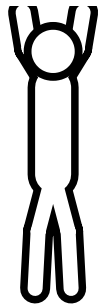
Seiltänzer

Lege ein Seil auf den Boden und gehe darauf entlang.



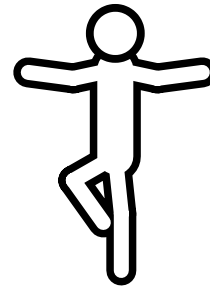
Bücherträger

Lege ein Buch auf den Kopf und gehe vorsichtig.



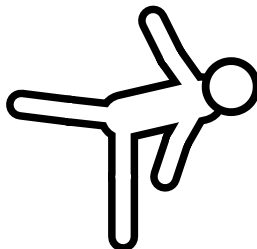
Zehenspitzen

Gehe auf Zehenspitzen ganz leise durchs Zimmer.



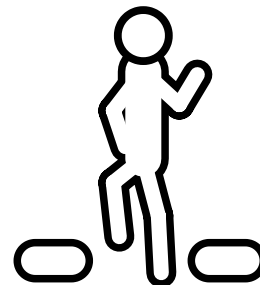
Flamingo

Stehe auf einem Bein. Zähle bis 10. Dann das andere Bein.



Flugzeug

Breite die Arme aus, ein Bein nach hinten – und fliegen!



Kissen-Weg

Lege Kissen aus und steige von Kissen zu Kissen.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · passt sich automatisch Ihrem Kind an – nie zu leicht, nie zu schwer

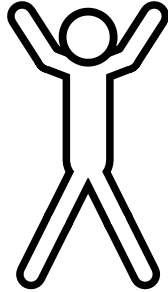
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Rhythmus“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 2/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



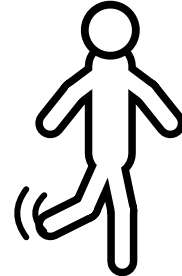
Hüpfen und springen

Schneide die Karten aus und probiere jeden Sprung. Welcher ist am lustigsten?



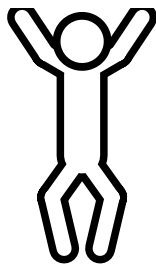
Hampelmann

Beine auseinander, Arme hoch – und zurück.
5-mal!



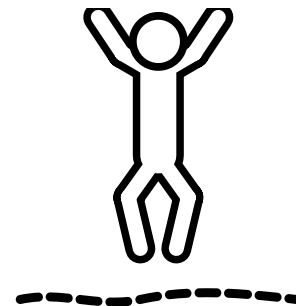
Einbein-Hüpfer

Hüpfe auf einem Bein bis zur Tür.



Sternsprung

Springe hoch und mache dich ganz groß wie
ein Stern.



Seil-Sprung

Springe über ein Seil am Boden – hin und her.



Kängurusprung

Gehe in die Knie und springe mit beiden
Beinen nach vorn.



Zickzack

Hüpfe im Zickzack: einmal links, einmal
rechts.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · 10 Minuten am Tag mit dem Vorschul-Plan bis zur Einschulung

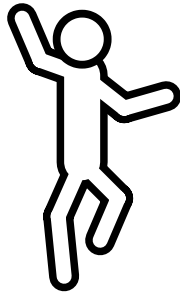
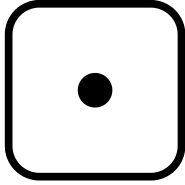
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 3/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/

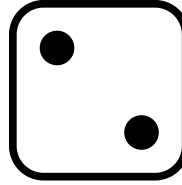


Würfel-Bewegung

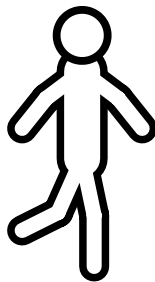
Würfle mit einem Würfel. Suche die Karte mit dem gleichen Würfelbild und mache so viele Bewegungen!



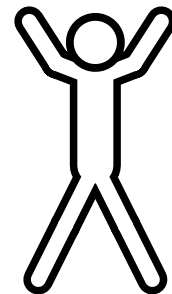
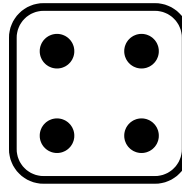
Drehe dich einmal im Kreis.



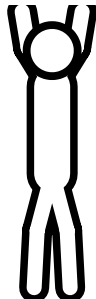
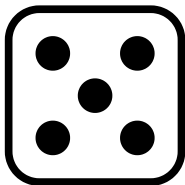
Mache 2 Froschsprünge.



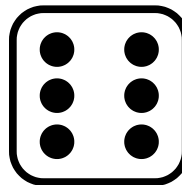
Hüpfe 3-mal auf einem Bein.



Mache 4 Hampelmänner.



Klatsche 5-mal über dem Kopf.



Laufe 6 Schritte auf der Stelle.



Mehr üben mit Fino - kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · Sie sehen, was Ihr Kind schon kann: Schulreife-Profil für Eltern

Passend zu diesem Blatt: Spiel „Rhythmus“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 4/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



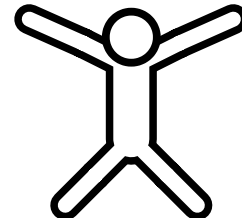
Musik-Bewegungsspiele

Schaltet Musik ein! Zieht eine Karte und spielt das Spiel zusammen.



Stopptanz

Tanze zur Musik. Wenn sie stoppt: einfrieren!



Statuen

Wenn die Musik stoppt, wirst du zu einer Figur.
Wer wackelt?



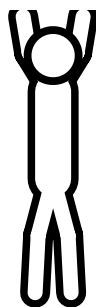
Zeitlupe

Bewege dich ganz, ganz langsam – wie im Film.



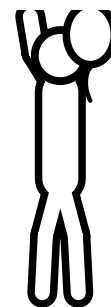
Laut und leise

Musik laut: stampfen. Musik leise: schleichen.



Klatsch-Echo

Ein Erwachsener klatscht einen Rhythmus vor,
du klatschst ihn nach.



Ballon-Tanz

Tanze und halte dabei einen Luftballon in der
Luft.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · kindgerecht und ohne Werbung – Lernstände bleiben auf Ihrem Gerät

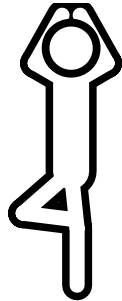
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 5/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



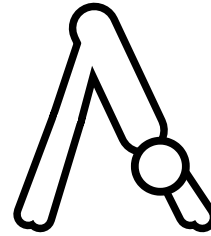
Kinder-Yoga

Schneide die Karten aus. Bleibe in jeder Haltung und atme dreimal langsam ein und aus.



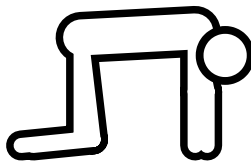
Baum

Fuß an das andere Bein, Hände über dem Kopf zusammen.



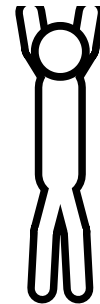
Hund

Hände und Füße auf den Boden, Po nach oben.



Katze

Auf allen vieren den Rücken rund machen – und wieder gerade.



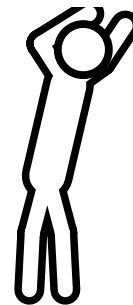
Berg

Stehe fest und strecke die Arme hoch zum Himmel.



Schmetterling

Fußsohlen zusammen, Knie leicht auf und ab bewegen.



Seitenstrecken

Arme hoch und den Oberkörper wie eine Banane zur Seite biegen.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · Fino liest jede Aufgabe vor – auch für Kinder, die noch nicht lesen

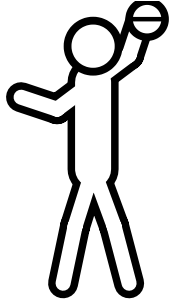
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Rhythmus“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 6/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



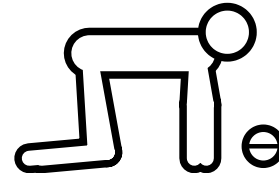
Ballspiele für drinnen

Nimm einen weichen Ball oder zusammengerollte Socken. Schneide die Karten aus und spiele!



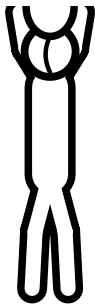
Korbwurf

Wirf den Ball in einen Korb. Wie oft triffst du?



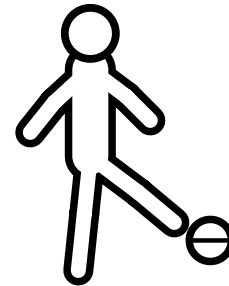
Tunnel-Ball

Rolle den Ball unter einem Stuhl hindurch.



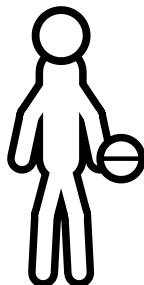
Ballon-Pritschen

Halte den Luftballon in der Luft – er darf nicht landen.



Torschuss

Baue ein Tor aus zwei Kissen und schieße hinein.



Ball-Kreisel

Gib den Ball um deinen Bauch herum – 5-mal!



Löffel-Lauf

Trage einen kleinen Ball auf einem Löffel durchs Zimmer.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · passt sich automatisch Ihrem Kind an – nie zu leicht, nie zu schwer

Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

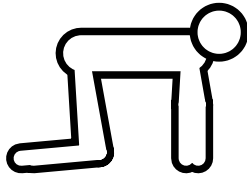
vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 7/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



Wohnzimmer-Parcours

Baue mit einem Erwachsenen einen Parcours. Lege die Karten der Reihe nach hin und los geht es!

①



Unter dem Tisch

Krieche unter dem Tisch hindurch.

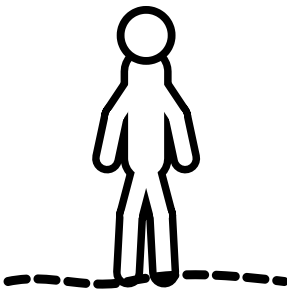
②



Kissen-Berge

Steige über alle Kissen, ohne den Boden zu berühren.

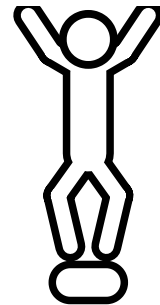
③



Seil-Weg

Balanciere über das Seil am Boden.

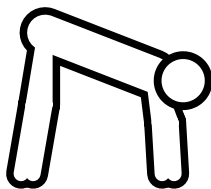
④



Sprung-Insel

Springe mit beiden Beinen auf ein Kissen.

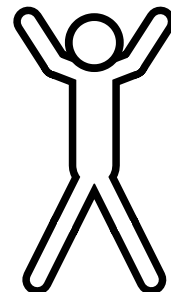
⑤



Bärengang

Laufe wie ein Bär bis zum Sofa.

⑥



Ziel: Jubeln!

Geschafft! Mache einen Freudensprung.



Mehr üben mit Fino - kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · 10 Minuten am Tag mit dem Vorschul-Plan bis zur Einschulung

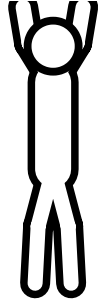
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Rhythmus“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 8/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



Gegensätze bewegen

Schneide die Karten aus. Ein Erwachsener ruft ein Wort - du zeigst es mit deinem Körper.



Groß

Mach dich so groß, wie du kannst.



Klein

Mach dich ganz klein wie eine Maus.



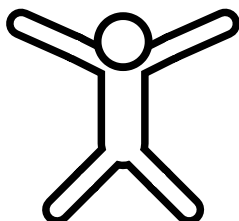
Schnell

Laufe ganz schnell auf der Stelle.



Langsam

Gehe so langsam wie eine Schnecke.



Breit

Mach dich so breit wie ein Seestern.



Schmal

Mach dich dünn wie ein Bleistift.



Mehr üben mit Fino - kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · Sie sehen, was Ihr Kind schon kann: Schulreife-Profil für Eltern

Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

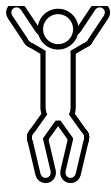
vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 9/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



Zahlen-Bewegung

Ein Erwachsener liest die Karte vor. Zähle laut mit, während du dich bewegst!

3



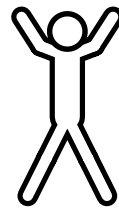
3 Hüpfen

4



4 Kniebeugen

8



8 Hampelmänner

7



7 Schritte rückwärts

10



10 Mal klatschen

5



5 Froschsprünge



Mehr üben mit Fino - kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · kindgerecht und ohne Werbung – Lernstände bleiben auf Ihrem Gerät

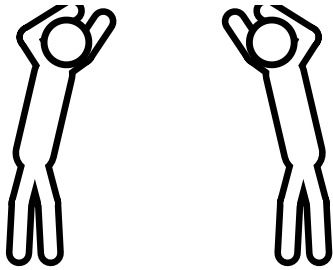
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Rhythmus“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 10/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



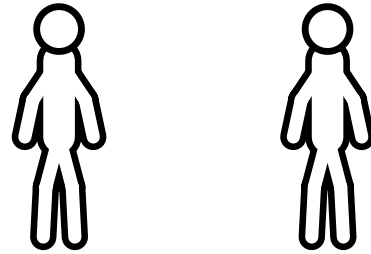
Partnerspiele

Spielt zu zweit! Schneidet die Karten aus und probiert jedes Spiel.



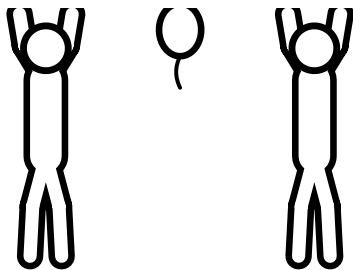
Spiegel

Einer macht eine Bewegung vor, der andere ist der Spiegel.



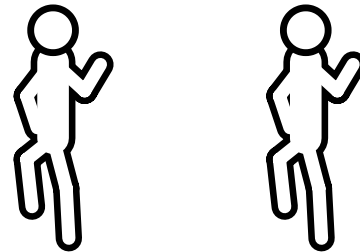
Rücken an Rücken

Setzt euch Rücken an Rücken und steht gemeinsam auf.



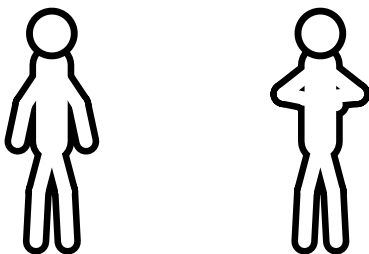
Ballon-Ping-Pong

Spielt euch einen Luftballon zu.



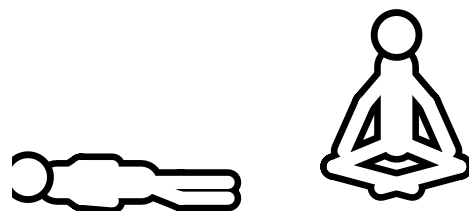
Schatten-Laufen

Lauft hintereinander. Der Schatten macht alles nach.



Roboter

Tippe auf die Schulter: links, rechts, stopp – der Roboter gehorcht.



Pizza backen

Kind liegt auf dem Bauch: Teig kneten, Tomaten verteilen – sanft massieren.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · Fino liest jede Aufgabe vor – auch für Kinder, die noch nicht lesen

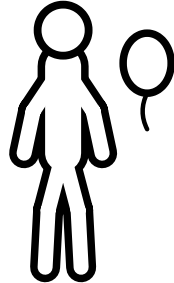
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 11/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



Ruhige Bewegungen

Nach dem Toben wird es ruhig. Ziehe eine Karte und mache die Übung langsam.



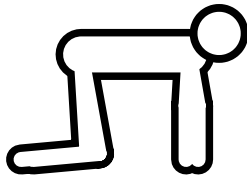
Ballon-Atmen

Atme tief in den Bauch, als würdest du einen Ballon aufblasen.



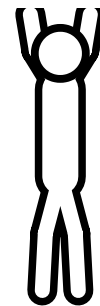
Seestern

Lege dich auf den Rücken, Arme und Beine weit auseinander.



Schildkröte

Krieche ganz langsam und ziehe dann den Kopf ein.



Strecken und Gähnen

Strecke dich lang und gähne wie nach dem Aufwachen.



Baum im Wind

Stehe fest und lass die Arme wie Äste hin und her wehen.



Schlafender Bär

Lege dich hin, schließe die Augen und atme ganz ruhig.



Mehr üben mit Fino - kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · passt sich automatisch Ihrem Kind an – nie zu leicht, nie zu schwer

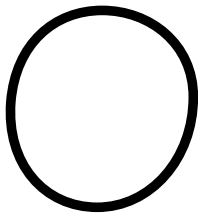
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Rhythmus“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 12/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/

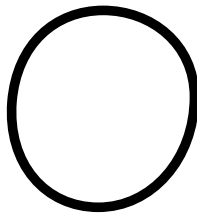


Farben-Lauf

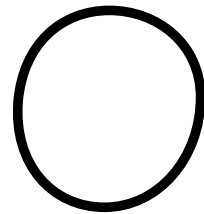
Male jeden Klecks in seiner Farbe an und schneide die Karten aus. Ziehe eine Karte: Laufe schnell zu etwas in dieser Farbe und tippe es an!



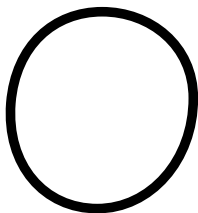
rot



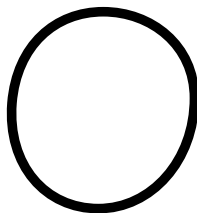
blau



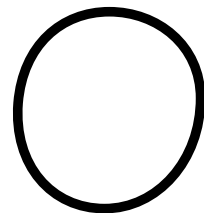
gelb



grün



weiß



braun



Mehr üben mit Fino - kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · 10 Minuten am Tag mit dem Vorschul-Plan bis zur Einschulung

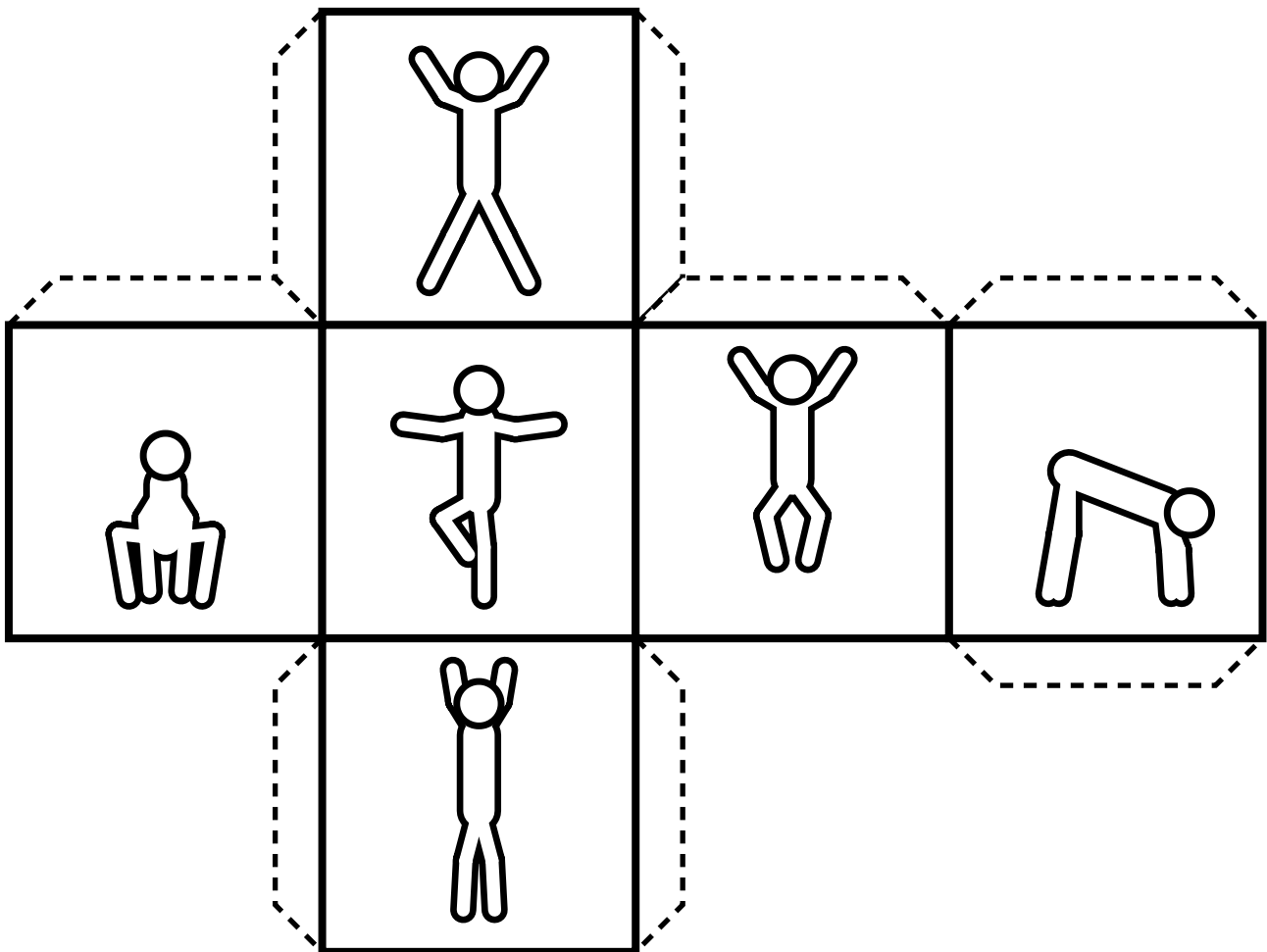
Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 13/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



Bewegungswürfel basteln

Male die Figuren an, schneide den Würfel aus, falte und klebe ihn.
Würfel und mache die Bewegung nach!



Bewegungen: Hampelmann · Frosch · Storch · Sprung · Bär · Strecken. Gestrichelte Laschen nach innen kleben.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · Sie sehen, was Ihr Kind schon kann: Schulreife-Profil für Eltern

Passend zu diesem Blatt: Spiel „Rhythmus“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 14/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



Mein Bewegungs-Plan

Mache jeden Tag ein paar Bewegungskarten. Male auf, was du gemacht hast, und male am Ende den Stern aus.

	Das habe ich gemacht	Wie lange?	Stern
Mo		🕒 ____ Minuten	★
Di		🕒 ____ Minuten	★
Mi		🕒 ____ Minuten	★
Do		🕒 ____ Minuten	★
Fr		🕒 ____ Minuten	★
Sa		🕒 ____ Minuten	★
So		🕒 ____ Minuten	★

Meine Lieblingsbewegung: _____



Für Eltern: Fachleute empfehlen für Kinder viel Bewegung jeden Tag – drinnen wie draußen. Kurze Bewegungspausen zwischendurch zählen auch.



Mehr üben mit Fino – kostenlos in der vorschule-App

über 50 Lernspiele · kindgerecht und ohne Werbung – Lernstände bleiben auf Ihrem Gerät

Passend zu diesem Blatt: Spiel „Mein Körper“ · QR-Code scannen oder **vorschule.online/app** öffnen

vorschule.online · Bewegungskarten · Blatt 15/15 · alle 15 Blätter gratis als PDF: vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/bewegungskarten/



Urkunde: Geschafft!



hat alle **15 Arbeitsblätter** zum Thema
Bewegungskarten geschafft. Super gemacht!

Datum

Unterschrift

Weiter geht's mit Fino - in der vorschule-App

- **über 50 Lernspiele** zu Buchstaben, Zahlen, Formen, Sprache und Konzentration
- **Fino liest alles vor** - Ihr Kind spielt allein, auch wenn es noch nicht lesen kann
- **Passt sich an:** jede Aufgabe in 3 Stufen, schwierige Aufgaben kommen wieder
- **Vorschul-Plan:** 10 Minuten am Tag, 40 Wochen bis zur Einschulung
- **Für Eltern:** Schulreife-Profil, Wochenpakete und über 1.600 Arbeitsblätter
- Ohne Werbung, auf Handy, Tablet und Computer - ohne Download aus dem App-Store



Scannen & kostenlos starten
vorschule.online/app

Passend zu diesem Thema in der App: „Mein Körper“, „Rhythmus“

Noch mehr kostenlose Arbeitsblätter für die Vorschule:
vorschule.online/arbeitsblaetter-vorschule/