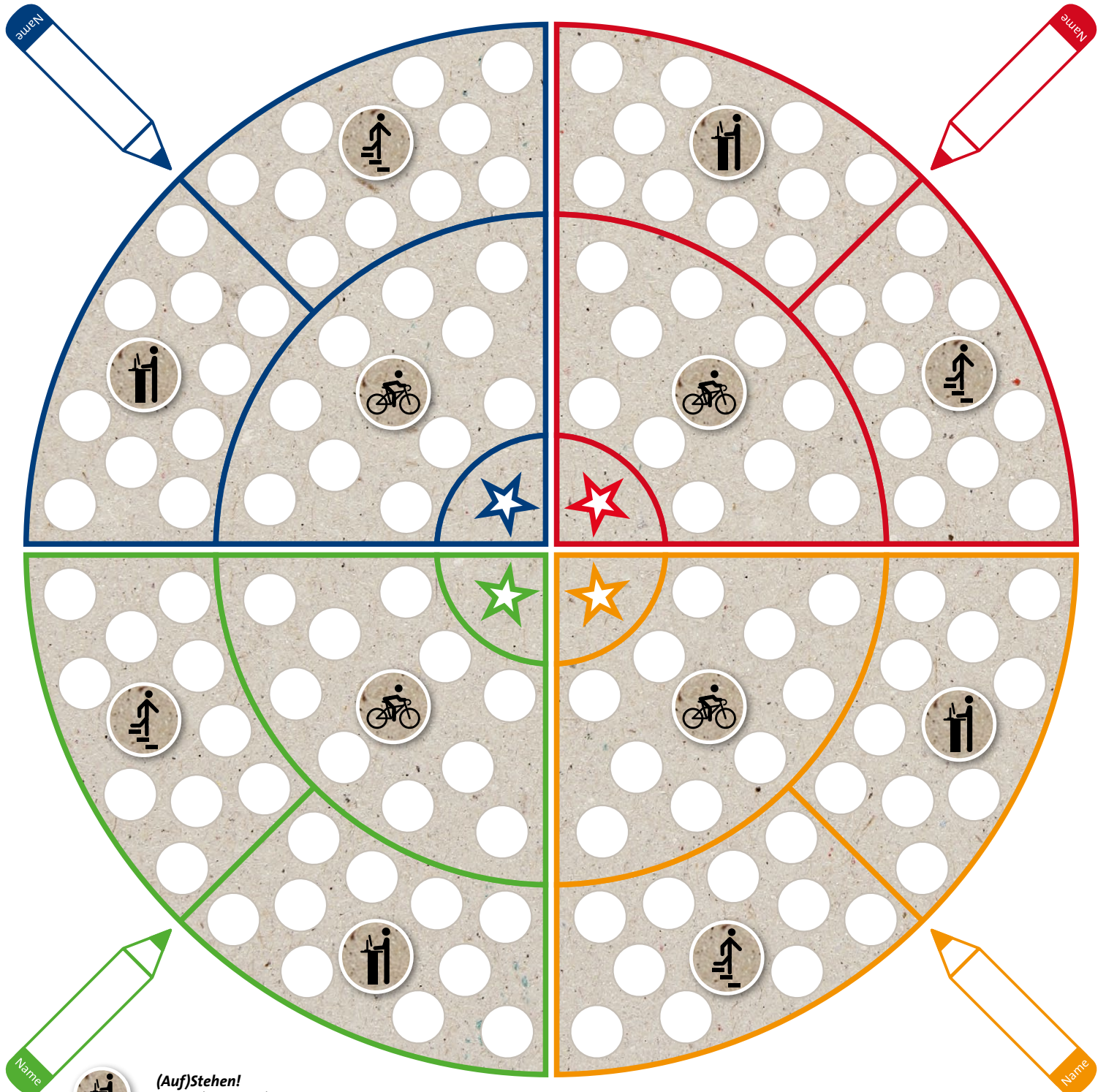


# Familienaufstand!

## Alles zählt, nur Sitzen nicht

Spieltag: \_\_\_\_\_



### (Auf)Stehen!

Dinge (zeitweise) im Stehen erledigen – z. B. Vokabeln lernen, Telefonieren, auf den Bus warten, am Computer arbeiten, Konsole spielen, Malen, Basteln, Bügeln



### Bring Schwung rein!

Den Alltag bewegter gestalten – z. B. langes Sitzen durch kurze (Alltags)Aktivitäten unterbrechen (spülen, aufräumen, Lockerungsübungen oder Hampelmänner machen), unterwegs und drinnen „Schritte sammeln“ (Treppe statt Aufzug nutzen, eine Haltestelle eher aussteigen, „Extrawege“ zuhause und bei der Arbeit machen), bewegte Alternativen suchen (aktive Gesellschafts- oder Computerspiele), kleinere Positionswechsel einbauen („Bewegtes Sitzen“, Lego auf dem Boden spielen)



### Beweg Dich!

Bewegung, die länger als zehn Minuten dauert – z. B. im Alltag (Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Gartenarbeit, den Hund ausführen, Haushaltsarbeit) und in der Freizeit (Sport, Inliner, Fange spielen, Trampolin- und Seilspringen, Frisbee, Federball, Drachen steigen lassen, Spazierengehen, Verstecken, Bewegungsspiele im Haus – z. B. von [Peb & Pebber](#))

Weitere Ideen findet Ihr unter [Beispiele und Tipps](#).



### Aktionskarte

Mache eine Sache, die Du sonst immer im Sitzen machst, für mindestens 20 Minuten im Stehen (z. B. Malen, Fernsehschauen, Konsole spielen, Lesen)!

ODER

Laufe heute jeden kürzeren Weg zweimal (z. B. Müll runterbringen, in den Keller gehen)!

### Aktionskarte

Steh in jeder Werbepause beim Fernsehen auf und mache 20 Hampelmänner!

ODER

Nutze bei jeder Gelegenheit die Treppe, auch wenn Rolltreppen oder Aufzüge zur Verfügung stehen!

### Aktionskarte

Bring heute mindestens einen Weg (z. B. zur Schule, Kita, Arbeit, Einkaufen) zu Fuß, mit dem Rad oder dem Roller aktiv hinter Dich!

ODER

Stell im Flur einige leere Plastikflaschen auf. Mit einem kleinen Ball wird mindestens 20 Minuten gekegelt!

### Aktionskarte

Spielt mindestens 20 Minuten mit dem Ball: auf dem Hof, Spielplatz oder im Garten!

ODER

Heute kommst Du beim Staubsaugen in Bewegung – aber mindestens 15 Minuten!

### Aktionskarte

„Luftballontennis“: Pustet einen Luftballon auf und spielt mit 2 Kochlöffeln zuhause mindestens 15 Minuten Luftballontennis!

ODER

Steig heute eine Station früher aus dem Bus/der Tram aus oder parke das Auto weiter weg und laufe den Rest!

### Aktionskarte

#### Aktionskarte

Erledige Büroarbeit oder Deine Hausaufgaben im Stehen. Suche Dir einen entsprechenden Steharbeitsplatz (z. B. Fensterbank, Sideboard, Regal)!

ODER

Steige über den Tag heute mindestens 500 Treppenstufen!

### Aktionskarte

Laufe heute mindestens 10 Wege in der Wohnung (z. B. beim Tischdecken, ins Bad) rückwärts!

ODER

Hüpfe mindestens 30 Mal den „Hampelmann“ hintereinander!

### Aktionskarte

Steh beim Zähneputzen morgens und abends auf einem Bein!

ODER

Baut im Kinder- oder Wohnzimmer eine Strecke aus Kissen, Hockern und Stühlen und überquert diesen Pfad 10 Mal – balancierend, krabbelnd oder hüpfend!

### Aktionskarte

Renne 3 Mal um Euer Haus oder – wenn Ihr in einer Wohnung wohnt – 1 Mal um Euren Häuserblock!

ODER

Zuhause Sackhüpfen: Steige in einen großen Kissenbezug, Müllsack o. Ä. und hüpf damit 5 Minuten durch die Wohnung. Aber Vorsicht: Rutschgefahr!

### Aktionskarte

Laufe mit oder ohne Brief 1 Mal zum nächsten Postkasten und zurück!

ODER

Hüpfe beim Tischdecken und -abräumen den Weg ohne Geschirr auf einem Bein!

### Aktionskarte

Im Büro oder bei den Hausaufgaben langes Sitzen unterbrechen: Steh nach jedem Aufgabenteil 1 Mal auf und lauf ein wenig herum – erst dann geht's weiter!

ODER

„Löffel-Robbe“: Lege einen Ball auf einen Löffel und versuche, diesen im Sitzen robbend 1 Mal durch die Wohnung zu balancieren!

### Aktionskarte






























„Zehen-Hakeln“: Setzt Euch zu zweit gegenüber. In die Mitte zwischen Euch legt eine Schnur als „Grenze“ und ein Handtuch. Versucht beide nur mit den Fußzehen das Handtuch zwischen Euch zu „greifen“ und es jeweils auf Eure Seite zu ziehen. Wer gewinnt?

ODER

Heute wird das Auto weiter weg geparkt und der Rest zu Fuß gelaufen – egal ob es zur Schule, zum Einkaufen, zum Sport, zu Freunden oder ins Büro geht!

# SPIELaufSTAND

Hier tragt Ihr nach jedem Spieltag ein, wie viele Punkte Ihr gesammelt habt. Nach dem letzten Spieltag Eurer Spielwoche zählt Ihr dann alle Punkte zusammen.

Tragt hier Eure Namen ein 	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
 _____								
 _____								
 _____								
 _____	