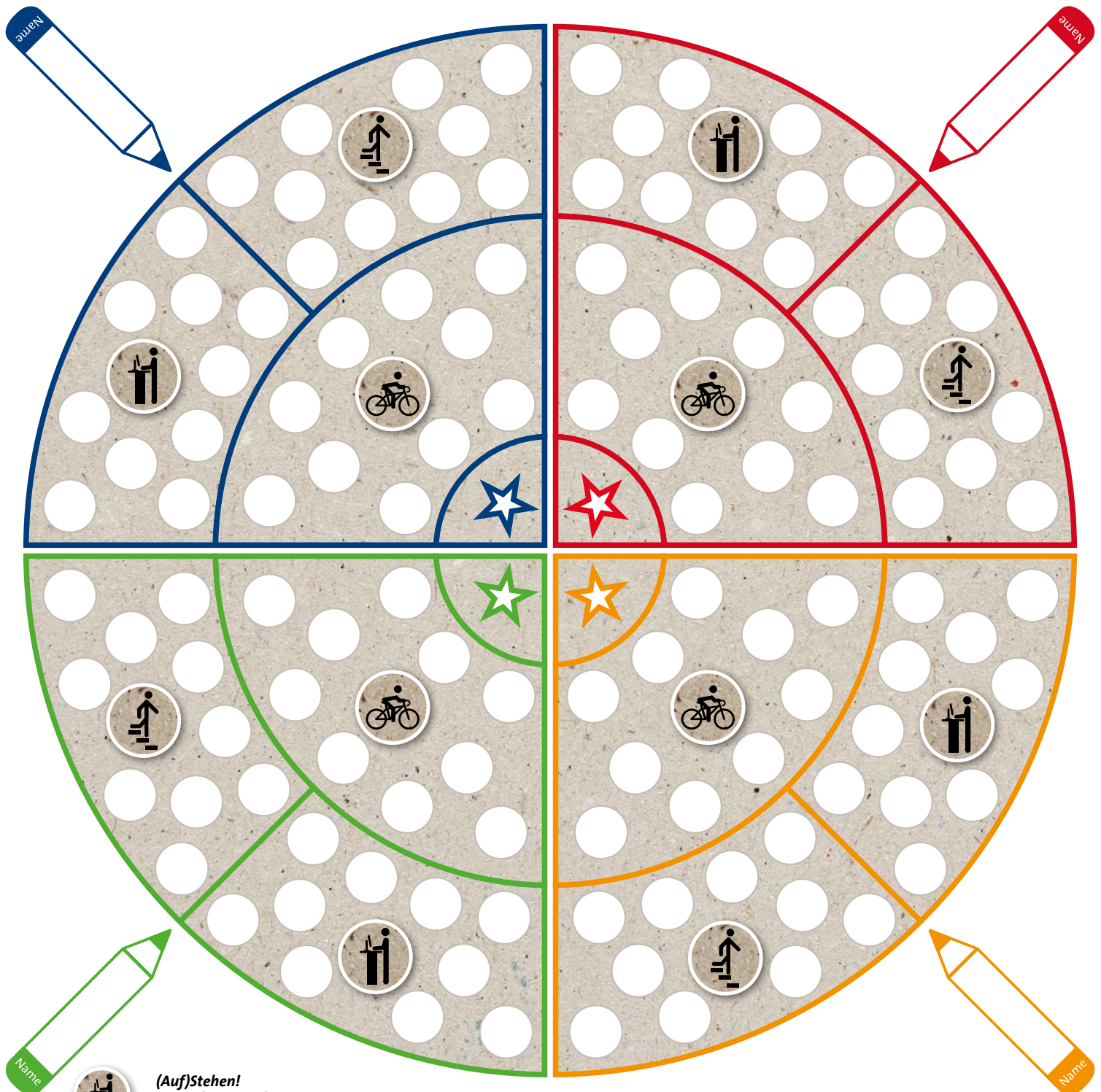


# Familienaufstand!

## 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](#).