

Aktiv!





Piraten Abenteuer

Habt ihr Lust auf eine spannende Piratengeschichte? Wollt ihr mit den Piraten an die Schatzinsel gelangen und den funkelnden Schatz holen? Mutige Piratenaufgaben und ganz viel Spaß warten auf euch!

Ahoi, los geht's Piraten!

Wir Piraten müssen uns zuerst auf die Reise vorbereiten. Damit wir auf hoher See gut ausgerüstet sind, brauchen wir natürlich zuerst ein geeignetes Piratenboot. Drucke das Piratenboot aus, schneide es zu und male es an.

Mit dem Piratenboot sind wir nun gut gerüstet, etwas Proviant sollten wir aber noch einpacken. Am liebsten essen wir Fische! Drucke fünf Fische aus, schneide sie zu und male sie an.

Jetzt sind wir bestens gewappnet und können unser Abenteuer starten! Los geht's, auf hohe See!! Druckt unser Bild zur Piratengeschichte aus. Die Insel könnt ihr schon ausmalen und euer ausgeschnittenes und angemaltes Piratenboot an den Hafen legen, alles andere müssen wir uns mit mutigen Piratenaufgaben und -mutproben erarbeiten und dürfen es nach getaner Arbeit ausmalen. Alle Informationen dazu findet ihr auf unseren einzelnen Kärtchen 😊 Alle Übungen kannst du maximal einmal am Tag durchführen, das Piratenabenteuer geht dann am nächsten Tag weiter.

Wir hoffen ihr habt Spaß bei unserem Piratenabenteuer und kommt auch alle an das Ziel - die goldene und gefüllte Schatzkiste!





Piraten Abenteuer

Piraten Warm up

Jeden Morgen müssen sich die Piraten auf die Aufgaben des Tages vorbereiten und natürlich ist es wichtig, dass alle Piraten fit bleiben! Deshalb gibt es ein kleines Mini-Training für euch Piraten:

1. 20x Hampelmann
2. 5x rechten Arm nach vorne kreisen, 5x nach hinten kreisen
3. 5x linken Arm nach vorne kreisen, 5x nach hinten kreisen
4. 5x beide Arme gleichzeitig nach vorne kreisen, 5x gleichzeitig nach hinten kreisen
5. 5x Arme überkreuzt kreisen, 5x in die andere Richtung
6. 10 Sekunden Unterarmstütz halten
7. 10x Superman Paddeln (Legt euch mit dem Bauch auf den Boden und streckt gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein nach oben, danach den rechten Arm und das linke Bein nach oben.. und jetzt noch 9x genauso ☺)





Piraten Abenteuer

Unser erstes Abenteuer

Bis das Piratenboot bei der Schatzinsel ankommt, dauert natürlich eine Weile. Doch wir Piraten sind so stark, da können wir natürlich mithelfen!!

Könnt ihr euch noch an unsere Brustarme (Pizza Arme) und Kraulbeine (Strampelbeine) erinnern? Genau, die brauchen wir jetzt um das Boot mit anzuschieben!

Lege dich auf deine Bettkante. Die Füße, Beine und die Hüfte sollten dabei auf dem Bett liegen, der Oberkörper ist in der Luft. Mache in dieser Haltung fünf korrekte Brustarme. Achte dabei auf die Kopfsteuerung, so wie du es auch im Wasser machst und vergiss das Ein- und Ausatmen natürlich nicht 😊



Übung als Video
anschauen

Nun drehe dich um, sodass die Beine ab der Hüfte in der Luft schweben. In dieser Position kannst du fünf korrekte Kraulbeine machen.

Übung als
Video
anschauen



Immer wenn du die Brustarme und Kraulbeine fünfmal korrekt gemacht hast, darfst du das Boot ein Stück weiter zur Schatzinsel bringen. Aber vorsichtig! Nach den Übungen sind die Piraten so erschöpft, dass sie erst am nächsten Tag weiterhelfen können!





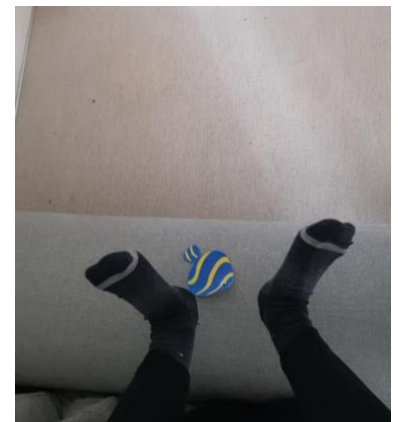
Piraten Abenteuer

Weiter geht's auf der großen Reise

Auf der Reise zur Schatzinsel bekommen wir Piraten natürlich großen Hunger und brauchen etwas Stärkung! Am liebsten essen wir Fische, die können wir uns direkt aus dem Meer angeln.

Könnt ihr euch noch an unsere Brustbeine erinnern? Die eignen sich super, um einzelne Fische aus dem Meer zu angeln (dazu braucht ihr eure zur Vorbereitung ausgedruckten, zugeschnitten und bemalten fünf Fische). Los geht's.

Für die Übung braucht ihr Mama/Papa oder ein Geschwisterchen, die euch den Fisch halten. Lege dich wie in den Übungen davor auf die Bettkante. Deine Beine sollten in der Luft schweben. Nun kannst du fünf Fische mit den korrekten Froschbeinen angeln und bei dir ablegen.



Immer wenn du fünf Fische mit den korrekten Froschbeinen geangelt hast, darfst du ein Fisch auf dem Bildchen ausmalen. Die fünf Fische reichen den Piraten für den Tag, morgen darfst du wieder weiter angeln gehen.





Piraten Abenteuer

Auf zum Ziel

Das Abenteuer hat natürlich ein klares Ziel: Wir Piraten wollen zur Schatzinsel gelangen und uns den goldenen Schatz holen! Vor der Schatzinsel verbirgt sich allerdings ein großer Krokodils Graben. Die Piraten müssen sich darauf vorbereiten den Graben mit ihren Fässern sicher zu überqueren ohne dabei ins Wasser zu fallen!

Koordinationsspiel: Die Piraten wollen schon mal üben, damit sie es ohne ins Wasser zu fallen vom Boot zur Schatzinsel schaffen. Dabei dürft ihr nur auf die Fässer im Meer treten. Schnappt euch jeweils zwei Fässer (Kissen, Handtücher, Zeitschrift, Holzbretter o.ä.) und bestimmt wie groß der Abstand zwischen Piratenboot und Schatzinsel sein soll (zum Beispiel den ganzen Flur entlang oder von einem Teppich zum anderen).

Nun startet auf dem Piratenboot und legt das erste Fass ins Wasser. Darauf könnt ihr euch stellen und das zweite Fass vor euch legen. Stellt euch auf das zweite Fass, nehmt das erste auf, legt es vor euch und stellt euch darauf. So könnt ihr das Meer überqueren ohne in den Krokodils Graben zu fallen!



Vielleicht haben eure Geschwister, Mama oder Papa auch Lust Piraten zu sein? Dann könnt ihr ein kleines Wettrennen machen und schauen wer es zuerst auf die Schatzinsel schafft.

Schon am Anfang der Reise kann man den Schatz aus der Ferne funkeln sehen, aber je näher wir kommen, desto deutlicher erkennen wir den Schatz!
Immer wenn du die Übung gemacht hast, darfst du einen Schatz in der Schatzkiste ausmalen.

