

## **Gymnastik und Bewegungsübungen**

### jahreszeitbezogen im Sommer

- Blumen und Kräuter pflücken
- Blumen/Garten gießen
- an den Blüten und Kräutern riechen
- Unkraut jäten, zupfen
- Obst ernten: Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren
- Erbsen auslösen, puhlen
- Grillkohle anblasen
- Rasen mähen mit der Sense
- Zaun streichen
- Hecke schneiden (z.B. Buchs)
- Wäsche aufhängen
- Baden – Schwimmen:  
Kraulen, Brustschwimmen, Rückenschwimmen; Kopfsprung
- Wasserball aufblasen
- rudern/paddeln
- mit Sonnenmilch eincremen
- Gummiboot aufpumpen
- Federball spielen
- Wassertreten - Kneippen
- gemeinsam Lachen
- auf einem Spaziergang Tiere/Vögel beobachten
- einem Flugzeug winken
- kleine, junge Kätzchen streicheln
- Schmetterlinge fangen
- Saft/Zitronen pressen, einschenken
- in der Dusche stehen (Wasser rieselt an einem herunter)
- Mücken fangen/erschlagen
- Eis essen