

Aufwärmen

- 15 Hampelmänner
- Handgelenke kreisen lassen und dabei auf der Stelle laufen (1 Minute).
- Arme kreisen; vor und zurück, erst einen Arm, dann den anderen Arm, dann beide Arme gemeinsam
- Fußgelenke kreisen lassen; stelle dich auf ein Bein, halte die Balance, und lasse das Fußgelenk des Fußes, der nicht am Boden steht, kreisen. Kreise in beide Richtungen (nach außen, dann nach innen kreisen), dann wechsele das Standbein. Versuche, jeweils 15 Sekunden die Balance zu halten.
- Mit gegrätschten Beinen auf den Boden stellen u. den Oberkörper nach links u. rechts leicht beugen, nimm dabei den linken Arm über den Kopf mit zur Seite, wenn du dich nach rechts beugst u. umgekehrt.

Sprung

Starte in einem Zimmer mit genügend Platz. Um das zu prüfen, stelle dich mit ausgestreckten Armen in den Raum und drehe dich einmal um dich selbst. Wenn du nirgends anstößt, hast du genug Platz. Nun kannst du anfangen. Laufe durchs Haus/Wohnung und sammle dabei 5 oder 6 Bücher ein. Komme mit den Büchern zurück zu deinem Ausgangspunkt. Danach beginne mit den Aufgaben:

1. Aufgabe – Bücherstapel überspringen:

Versuche über so viele Bücher wie möglich zu springen. Fange mit einem Buch an. Lege das Buch auf den Boden vor dich. Springe mit beiden Beinen ab und springe im Hocksprung über das am Boden liegende Buch. Lege danach das nächste Buch auf das erste und wiederhole den Sprung. So wird dein Stapel immer höher und du musst immer ein bisschen mehr vom Boden abspringen. Wenn es höher wird, versuche deine Arme als Schwungunterstützung dazu zu nehmen. Merkst du einen Unterschied, ob du mit oder ohne Armunterstützung springst?

Wenn die 5-6 Bücher nicht ausreichen, laufe los und hole dir noch weitere Bücher.

Frage 1: Wie viele Bücher hast du geschafft?

2. Aufgabe - Bücherreihe

Lege aus 2-3 Büchern eine Bücherreihe auf den Boden

- Springe mit dem rechten Bein 10 Sekunden seitlich von der einen zur anderen Seite. Zähle, wie viele Sprünge du geschafft hast.

- Jetzt wechsele auf das linke Bein und springe wieder 10 Sekunden seitlich über die Bücherreihe und zähle dabei, wie viele Sprünge du schaffst.

Vergiss nicht, am Ende der Übung die Bücher wieder an ihren ursprünglichen Platz zu räumen.

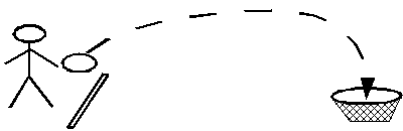
Frage 2: Wie viele Sprünge hast du insgesamt geschafft? (Zähle die Sprünge beider Beine zusammen)

Wurf

3. Aufgabe - Zielwurf

Du benötigst eine Kiste, einen Korb oder einen Schuhkarton und einen Ball, ein Paar Socken (Knäuel) oder einen Tannenzapfen.

1. Lege dir eine Startlinie auf den Boden, dazu kannst du ein Seil, ein Lineal oder einen Stift nehmen.
2. Entferne dich mit 3 großen Schritten von der Startlinie und stelle dort deine Kiste/Korb/Karton auf.
3. Wirf deinen Ball/Socken/Tannenzapfen mit nur einem Arm von der Startlinie aus in die Kiste/Korb/Karton. Wirf zuerst mit der rechten Hand, danach mit der linken Hand.
4. Wenn du es geschafft hast sowohl mit rechts als auch mit links den Gegenstand in die Kiste zu werfen, stelle deine Kiste einen Schritt weiter nach hinten, dies wiederholst du so oft, bis du die Kiste nicht mehr mit dem Gegenstand triffst.



Frage 3: Aus wieviel Schritten Entfernung hast du es noch geschafft, die Kiste zu treffen?

Lauf

4. Aufgabe - A, B, C - Lauf

Markiere dir deinen Startpunkt, das kann im Zimmer, im Garten, auf einer Wiese oder auf einem Spielplatz sein. Laufe von dort los und suche nach einem Gegenstand, der mit dem Buchstaben A beginnt. Tippe diesen kurz an und laufe dann zurück zu deinem Ausgangspunkt. Laufe dann wieder los und suche den nächsten Gegenstand, der mit dem Buchstaben B beginnen muss und so weiter. Dieses Lauf-Spiel machst du für 5 Minuten. Kinder, die noch nicht lesen und schreiben können, dürfen sich von den Eltern oder Geschwistern sehr gerne helfen lassen.

Frage 4: Bis zu welchem Buchstaben bist du gekommen?

Seilspringen

5. Aufgabe - vorwärts Seilspringen mit beiden Beinen

Du benötigst für die nächste Übung ein Springseil. Falls du kein Seil hast, benutze eine Schnur oder eine dickere Kordel oder lasse dir etwas einfallen 😊.

Hüpfe mit beiden Beinen auf der Stelle, schlage das Springseil vorwärts und zähle, wie oft du es schaffst, das Seil ohne Pause zu überspringen.

Frage 5: Wie viele Sprünge ohne Pause hast du geschafft?

Ihr müsst die Übungen nicht alle an einem Tag machen. Ihr könnt zum Beispiel an einem Tag die Sprung- und die Wurf-Aufgaben machen und an einem anderen die restlichen Übungen. Das Aufwärmen müsst ihr aber vor jedem Training machen. Ihr könnt die Übungen auch mehrmals in der Woche absolvieren und dann schauen, ob ihr euch verbessert habt.

Viel Spaß und viel Erfolg