



Wochenplan für Woche 3 (24.02. – 28.02.21)

Aufwärmen

- 15 Hampelmänner
- 10 Hock-Streck Sprünge
- Arme kreisen; vor und zurück;
- Stell dich auf ein Bein, halte die Balance, und lass das Fußgelenk des Fußes, der nicht am Boden steht, kreisen. Kreise in beide Richtungen (nach außen, dann nach innen kreisen), dann wechselst du das Standbein.
- Gehe in den Vierfüßler-Stand, die Fingerspitzen zeigen zu den Knien. Nun bewege deinen Oberkörper leicht nach vorne über die Arme, bis du eine Dehnung spürst.
- Stelle dich gerade hin. Bewege den linken Arm von unten hinter deinen Rücken, versuche nun mit deinem rechten Arm über deinen Kopf dir die Hand zu geben. Anschließend genau andersherum.
- Stelle dich aufrecht, Füße zusammen. Nun versuche mit deinen gestreckten Armen deine Zehenspitzen zu berühren.

Sprung-Einheit

Starte in einem Zimmer mit genügend Platz. Um das zu prüfen stell dich mit ausgestreckten Armen in den Raum und Dreh dich einmal um dich selbst, wenn du nirgends dran stößt hast du genug Platz.

Sprungchallenge

- Wie viele Froschsprünge schaffst du in 10 Sekunden.
- Wie viele Hampelmänner schaffst du in 10 Sekunden
- Wie viele Hock-Streck Sprünge schaffst du in 10 Sekunden

Mache ca. eine Minute Pause und versuche es noch einmal. Schau, ob du dich verbessert hast.

Frage 1: Addiere deine Ergebnisse der Froschsprünge, Hampelmänner und Hock-Streck Sprünge. Welche Punktzahl hast du erreicht?

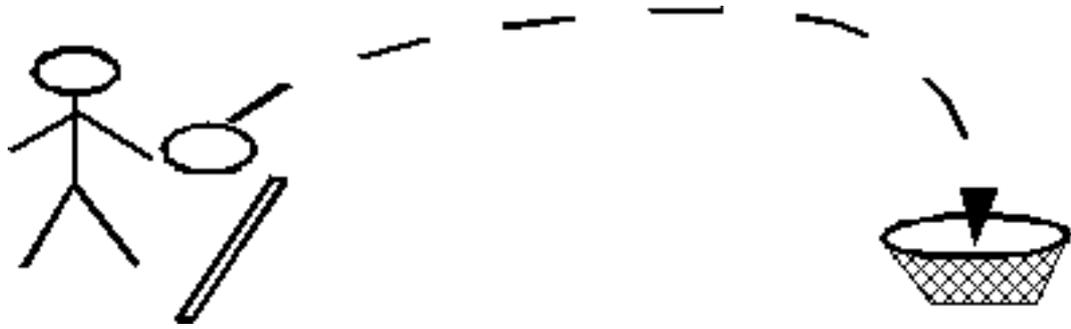
Du kannst auch gerne deine Mama, Papa oder Geschwister herausfordern.

Wurf

Was du benötigst:

- eine Kiste oder einen Schuhkarton
- einen Ball, ein Paar Socken oder einen Tannenzapfen

1. Lege / zeichne dir eine Ziellinie
2. Entferne dich mit 3 großen Schritten von der Ziellinie und stelle dort deine Kiste auf
3. Wurf deinen Ball von der Startlinie aus in die Kiste
4. Wenn du es geschafft hast stelle deine Kiste einen Schritt weiter nach hinten



Frage 2: Wie viele Schritte war die Kiste am Ende entfernt?

Nächste Wurf-Aufgabe

Was du benötigst:

- 3 leere Dosen, leere Joghurtbecher oder Ähnliches, das du abwerfen kannst
- 3 Bälle oder 3 Sockenpaare oder 3 Tannenzapfen

Suche dir ein Podest, zum Beispiel einen Tisch oder einen breiten Stuhl und stelle dort die Dosen nebeneinander auf, mit einem Abstand jeweils einer Handbreite. Starte aus 3 Schritten Entfernung vom Tisch und versuche die drei Dosen abzuwerfen. Wirf mit einer Hand wie die JuLe auf dem Bild unten.

! Wenn du es geschafft hast, gehe einen Schritt nach hinten.

Frage 3: Aus wie vielen Schritten hast du es geschafft, die Dosen abzuwerfen?



Lauf

A, B, C – Lauf ... die nächste Runde

Markiere dir deinen Startpunkt. Stoppe die Zeit, du hast 7 Minuten Zeit! Laufe von dort aus los und suche draußen oder drinnen nach einem Gegenstand der mit A beginnt. Tippe diesen kurz an und laufe dann zurück zu deinem Ausgangspunkt. Der nächste Gegenstand, den du finden sollst muss mit dem Buchstaben B beginnen. Finde für jeden Buchstaben einen Gegenstand. Falls du mit dem Alphabet durch sein solltest, starte wieder bei A. Allerdings musst du beim zweiten Durchlauf einen anderen Gegenstand finden, der mit dem Buchstaben A beginnt.

Wenn du am Ende der Zeit zum Beispiel beim zweiten Mal beim Buchstaben B angekommen bist, dann hast du insgesamt 28 Punkte erreicht.

Frage 4: Wie viele Buchstaben (Punkte) hast du gesammelt?

Springseilspringen

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

Springe mit beiden Beinen, aber dieses Mal schlägst du das Seil nicht vorwärts, sondern rückwärts. Probiere so viele Rückwärtssprünge wie möglich ohne Pause zu absolvieren.

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

Tipp: Die Kinder, die noch nicht so gut Seilspringen können, üben weiterhin vorwärts Springen. Und ihr dürft auch eure Fortschritte bei den Vorwärtssprüngen in die Tabelle eintragen.

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

Viel Spaß und Erfolg 😊

