



# **Daheim**

***Hallo Ihr. Da es gerade nicht möglich ist, dass wir uns alle in der Turnhalle oder am Sportplatz treffen, hier ein paar kleine Ideen, wie Ihr auch zu Hause Sport machen könnt. Manche Übungen sind für die Größeren unter Euch etwas langweilig. Ich habe bei den Tipps versucht, die Schwierigkeitsstufe etwas anzupassen. Ansonsten helfe Ihr einfach den kleineren Geschwistern oder zeigt ihnen wie es funktioniert.***

***Ich wünsche Euch viel Spaß dabei und freue mich schon wenn wir wieder richtig Sport miteinander machen können. Bis dahin bleibt alle gesund.***

***Grüß Olli***

# Aufwärmen

## Luftballonabsturz:

- **Musik an**
- **Luftballons in die Luft werfen**
- **So wenige Luftballons wie möglich dürfen auf den Boden fallen**
- **Die Luftballons dürfen nicht festgehalten werden**

## Tipp:

**Fangt mit wenigen Ballons an und steigert dann die Zahl. Die größeren Kinder fangen gleich mit mehreren Luftballons an.**

## Sicherheit:

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Bringt alles was kaputt gehen kann in Sicherheit**



### **Bechergarten:**

- **Viele Becher aufstellen**
- **Musik an**
- **Kinder laufen durch die Becher, ohne dass diese umfallen**

### **Tipp:**

- **Sommerversion: Füllt die Becher mit Wasser ( 😊 )**
- **Stellt die Becher enger zusammen um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.**

### **Sicherheit:**

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Bringt alles was kaputt gehen kann in Sicherheit**



# Koordination

## Wurfreihe

- **Die Kinder hintereinander, ein Erwachsener gegenüber**
- **Luftballon hin- und herwerfen**
- **Dabei wechseln die Kinder nach jedem Wurf von vorne nach hinten**
- **Der Ballon soll nicht auf den Boden fallen**

## Tipp:

- **Fangsichere Kinder verwenden einen Softball**
- **Fortgeschrittene erhöhen die Geschwindigkeit**

## Sicherheit:

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Bringt alles was kaputt gehen kann in Sicherheit**



## Becher Flippen und Kreiseln

- **Setzt Euch an den Tisch**
- **Der Becher steht leicht über der Kante**
- **Flippt ihn an und schaut, dass er auf der anderen Seite stehen bleibt**
- **Danach Kreiselst ihr den Becher so, dass er nicht umfällt**



### **Bechergarten: Schwierige Version**

- **Viele Becher auf einer Matte aufstellen**
- **Musik an**
- **Kinder laufen durch die Becher, ohne dass diese umfallen**

### **Tipp:**

**Es muss keine Matte sein, ihr müsst nur irgendwie den Bewegungsraum verkleinern.**

### **Sicherheit:**

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Bringt alles was kaputt gehen kann in Sicherheit**



# Kraft

## **Fang die Maus im Liegestütz**

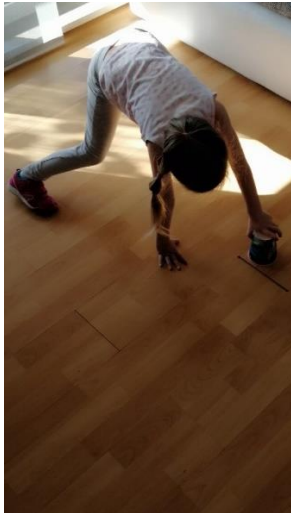
- **Die Kinder stehen sich im Liegestütz gegenüber**
- **Jeder hat einen Becher**
- **Ziel ist es den Tischtennisball, den der andere zurollt, mit dem Becher zu fangen**

## **Tipp:**

- **Wenn der Liegestütz zu schwer ist, fangt auf den Knien an**
- **Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, geht ihr weiter auseinander**

## **Sicherheit:**

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Hört auf wenn es in den Armen weh tut**



## **Ballonfahrtstuhl**

- **Nehmt einen Ballon in die Hände**
- **Das Bewegungsmuster ist nun das der Kniebeuge**
- **Ein Erwachsener macht die Ansagen der einzelnen Etagen (1- 4)**
  - 1. Po so nah wie möglich zum Boden**
  - 2. Knie angewinkelt**
  - 3. Knie noch leicht angewinkelt**
  - 4. Knie durchgestreckt**

## **Tipp:**

- **Etage 4. Ist die Pausenetage**
- **Größere Kinder nehmen einen schweren Ball**

## **Sicherheit:**

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Hört auf wenn es in den Oberschenkeln weh tut**



# Abschlussspiele

## **Luftballonjagt**

- **Musik an**
- **Luftballon sind an den Beinen der Kinder festgebunden und müssen gegenseitig zertreten werden**

## **Tipp:**

**Lasst die Schnur ruhig etwas länger**

## **Sicherheit:**

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Bringt alles in Sicherheit, was kaputt gehen kann**

## **Becherkreisel**

- **Musik an**
- **Die Becher sollen kreiseln, ohne dass einer stehen bleibt oder umfällt**
- **Es darf immer nur ein Becher berührt werden**

## **Tipp:**

**Fangt mit wenigen Bechern an**

## **Sicherheit:**

- **Hausschuhe oder Stoppersocken sind Pflicht**
- **Passt auf eucere Köpfe auf**

