

TRAININGSPLAN KINDERSPORT

FÜR ZUHAUSE

VORBEREITUNG

Sucht euch einen geeigneten Platz zum üben

Du brauchst: Mama oder Papa und falls vorhanden Geschwister

ANFANGSSPIEL – DAS FARBENSPIEL

Schritt 1: verteilt farbige Zeichenblätter im ganzen Raum

Schritt 2: wir laufen kreuz und quer um die Zeichenblätter herum

Schritt 3: Mama oder Papa nennt eine Farbe – alle laufen so schnell es geht zur genannten Farbe

Tipp:

Probiert das ganze doch mal im Schlussprung oder auf einem Bein aus.
Die Kleinsten können natürlich auch auf allen vieren krabbeln.

SPORTÜBUNGEN – TIERBEWEGUNGEN UM DEN TISCH (JEWEILS DREI RUNDEN)

1. die Katze (auf allen vieren laufen)
2. der Frosch (hüpfen aus der Hocke)
3. die Schlange (kriechen)
4. der Storch (die Arme bilden den Schnabel – hebe die Beine ganz hoch beim laufen)
5. die Ente (in der Hocke laufen)

SPORTÜBUNGEN – AUS DEM SPORTUNTERRICHT (JEWEILS DREI RUNDEN)

10x Hampelmann

10x Wechselschritt

10x Liegestütze (lege dich ganz flach auf den Boden und drücke dich 10x ganz nach oben)

10x Zwerg – Riese (mach dich ganz klein – dann streck dich so doll du kannst)

BALLÜBUNGEN – VERÄNDERE DEN ABSTAND NACH 3 VERSUCHEN

Übung 1: wirf den Ball zu Mama oder Papa – dann fange den Ball
(Bsp. 1 m Abstand, dann 2 m Abstand, usw.)

Übung 2: rolle den Ball zu Mama oder Papa

Übung 3: prelle den Ball zu Mama oder Papa

ABSCHLUSSÜBUNG – DIE GROSSE KISSENSCHLACHT MIT DER GANZEN FAMILIE!