



Sport frei!

Kindersport

Superheldentraining

1. Erwärmung

10 Hampelmänner



30 Sek. Anfersen



30 Sek. Kniehebelauf

30 Sek. Radfahren



10 Kniebeuge



8 Liegestütze

(Liegestützhaltung/ablegen/hochdrücken/ablegen)



8 Rumpfbeuge



2. Übungen mit Zeitungen

Material: Zeitungen

Inseln springen: Zwei Zeitungsbögen die ihr einmal zusammenfaltet. Nun legt ihr eine „Insel“ vor euch auf den Boden, springt drauf, legt die nächste Insel auf den Boden und springt drauf usw. (Strecke: Wand zu Wand / Wand zu Tür)



Zeitungslauf: Falte eine nicht zu großen Bogen Papier einmal zusammen, halte ihn vor den Bauch und beginne zu rennen. Kannst du so schnell rennen, dass das Papier nicht herunterfällt?



Zeitung lesen /anschauen: Legt dich auf den Bauch und versuche, mit gestreckten Armen die Zeitung zu halten, um darin zu schauen. (Der ganze Körper wird gestreckt, die Bauch- und Rückenmuskulatur ebenso die Armmuskulatur werden trainiert)

Luftmatratze: Legt dich auf deine Zeitung und bewege dich vorwärts /rückwärts, indem du mit den Händen schiebst und paddelst. Die Zeitung kannst du jetzt auch als Schwimmhilfe nehmen. Wenn du auf der Zeitung liegst führst du Schwimmbewegungen aus.

Zeitungsball: Forme aus Zeitung einen Ball und versuche, ihn aus der Bauchlage hochzuwerfen. Jetzt kannst du auch den Ball vor sich herwerfen und hinter ihm herkriechen.

Kran: Legt dich auf den Rücken. Eine Zeitung wird zwischen die gestreckten Beine geklemmt. Bewege die Beine auf und ab. Setzt dich auf und stütze dich mit den Händen ab und wiederhole die Übung.

Partnerübungen

Zeitungsfußball: Spielt mit der zusammengeknüllten Zeitung Fußball

Fang den Ball: Die Zeitung wird zu einer Tüte geformt. Ein Spieler versucht nun Zeitungsbälle in die Tüte zu werfen. Der Spieler, der die Tüte hält, versucht, die Bälle zu fangen.

4. Abschlussübung

Rückenschnecke:



Im Schneckenhaus ganz innen drin da schläft die Schnecke Ann-Kathrin

Die Kinder liegen über Ihren Knien. Mit dem Zeigefinger deuten Sie durch eine spiralförmige Bewegung das Schneckenhaus an.

Jetzt wacht sie auf

Mit dem Zeigefinger ein paar Mal auf den Rücken tippen.

und kriecht heraus,

Mit dem Zeigefinger in entgegengesetzter Richtung eine spiralförmige Bewegung machen.

sie kriecht bis oben hin, die Schnecke Ann-Kathrin.

Zeige- und Mittelfinger am Rücken entlang bis zum Nacken hoch kriechen lassen.

Sie schaut sich um, kriecht rund herum Und sagt „Bei diesem Wetter, da ist's im Bett viel netter!“

Die Schnecke kriecht am Hals entlang hin und her, spitzelt vielleicht mal in ein Ohr oder kitzelt auf einer Wange.

Stück für Stück kriecht sie zurück,

Langsam kriechen Zeige- und Mittelfinger am Rücken abwärts.

legt sich dann drin zur Ruh

Mit einer spiralförmigen Bewegung kriecht die Schnecke wieder ins Schneckenhaus.

und sperrt die Haustur zu

Daumen und Zeigefinger als Schlüssel mit sanften Druck ein paar Mal hin und her drehen.

Viel Spaß!