

Kindersport/Krabbelsport Sportfrei!

Anfangsspiel: Wasser/Feuer/Sand

Schritt 1 wir stellen Stühle in den Raum

Schritt 2 wir laufen um die Stühle

Schritt 3 Mama / Papa rufen Wasser – wir setzen/stellen uns auf ein Stuhl

Feuer – wir laufen zur Tür

Sand – wir legen mit uns dem Bauch flach auf

den Boden

1.Sportübung: (Übungen zum Wehlnachtswettkampf)

Balancieren auf dem Seil – vorwärts / rückwärts

Springen über das Seil mit geschlossenen Füßen

Slalom laufen – wir verteilen Kuscheltiere im Raum und umlaufen diese

Zielwerfen – wir versuchen mit einem weichen Ball (kleines Puppenkissen)

das große Sofakissen zu treffen (Zielabstände vergrößern)

Liegestütze – auf dem Bauch legen

(große Gruppe) – auf dem Rücken abklatschen

– Hände neben den Schultern setzen und Hochdrücken

– eine Hand gelöst vom Boden, berührt die andere Hand

– auf dem Boden ablegen und wiederholen

Abschlussübungen :

Katze streck dich!



Massage :

Mama oder Papa massieren mit Igelball oder Hände die Arme, Beine und Rücken.

Viel Spaß wünschen wir euch Trainer!