Sport mit Eltern im Freien

Sport frei!

Partnerübungen mit einem Seil auf der Wiese:

1.Aufwärmen :

Kutschfahrt

Eltern – Kind – Paar nimmt ein Seil und bildet ein Pferdegespann, indem das Kind die Enden des Seiles und Vati oder Mutti die Seilmitte hält. So miteinander verbunden, geht, lauft und rennt auf der Wiese.

Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

2.Übungen mit Seil:

Schlangen fangen

Mutti / Vati zieht ein Springseil hinter sich her oder lässt es wellenartig über den Boden gleiten, während das Kind versucht, die Schlangen zu fangen, also auf das Seil zu treten.

Seilspringerei

Legt das Seil auf den Boden aus und versucht folgende Übungen:

- vorwärts und rückwärts auf dem Seil balancieren
- über das Seil springen mit geschlossenen Füßen (30 Sek.)
- legt das Seil zum Kreis und springt hinein und wieder heraus
- balanciert auf den Kreis entlang
- springt wie ein Frosch in den Kreis (Teich) und wieder heraus

3.Übungen ohne Geräte:

Achterbahn

Mutti / Vati steht mit gerätschten Beinen. Du krabbelst oder kriechst in Achtform um die Beine herum. Kann Mutti/Vati das auch bei dir?

Freudentanz

Vati / Mutti sitzt im Grätschsitz am Boden. Du läufst um Vati /Mutti herum und springst über seine/ihre Beine. Später kann Vati / Mutti die Beine schließen oder ein wenig anheben.

Hüpfen auf einem Bein

Wer kann mit einem Bein um Mutti / Vati herum hüpfen? << - Mutti / Vati kann zur Unterstützung die Hand reichen. Wer kann es dreimal, auf einem Bein zu hüpfen?

Rad fahren

Mutti / Vati und du liegen einander gegenüber, legt die Füße einander und bewegt sie, als würdet ihr Rad fahren. (1 min.)

Schubkarren fahren

Gehe in den Liegestütz,

während Mutti / Vati deine Oberschenkel umfasst.

Nun versuche dich vorwärts zu bewegen.

Kannst du dich auch rückwärts bewegen?

Gehhilfe

Mutti / Vati und du stehen einander gegenüber und fassen sich an den Händen. Du stellst dich auf die Füße von Mutti / Vati, nun geht Mutti / Vati mit kleinen Schritten vorwärts, rückwärts oder seitwärts.

Hampelmann

Mache 10 Hampelmänner

Mutti / Vati machen 20 Hampelmänner

4. Abschlussübung:

Komm wir bauen ein Zelt

So geht's:

Am Platz stehen, die Füße hüftbreit aufgestellt, die Schultern locker, die Arme hängen entspannt neben den Körper.

1 wir strecken die Arme zum Himmel hinauf

2 mit geraden Rücken in die Vorbeuge: Hände berühren den Boden, Knie dürfen gebeugt sein, Kopf entspannt loslassen

3 die Hände gut in den Boden drücken und mit den Füßen einen kleinen Sprung nach hinten machen

4 zurück auf den selben Weg

5.Abschlussspiel:

Huhn rupfen

Nehme 8 Wäscheklammern (Federn) und befestige sie an Mutti / Vati (Huhn).

Mutti /Vati läuft weg, laufe hinter her und versuche alle Federn zu rupfen. Tauscht die Rollen!