

Wochenplan Sport (18.05. - 22.05.2020)

Eierlauf:

Du brauchst einen Löffel und einen Ball/ein hartgekochtes Ei/einen Legostein, o.ä.

Baue dir einen Parcours. Wichtig ist, dass du Slalom läufst (z.B. um Steine), unter etwas durchkrabbelst (z.B. einem Tisch) und über etwas drüber steigst (z.B. Stuhl). Den Rückweg läufst du so schnell wie es geht. Fällt das „Ei“ runter musst du es aufheben und von der Stelle an weiterlaufen. Stoppe die Zeit oder trete gegen einen Freund oder Bruder/Schwester an.

Zielwerfen:

Suche dir einen Gegenstand zu Hause (z.B. Legosteine) und einen Eimer und versuche den Eimer zu treffen. Wenn du triffst, gehe einen Schritt nach hinten.

Weitwurf:

Suche dir eine freie Fläche (nicht in der Nähe von Häusern) und werfe einen Tennisball, einen Stein (Achtung, dass nichts und niemand in der Nähe ist!!!) über eine selbst gewählte Linie, einen selbst gewählten Gegenstand. Achte darauf, dass du das Gegenbein vorne hast (wer mit rechts wirft, hat das linke Bein vorne, wer mit links wirft, das rechte). Zeige mit dem Finger der anderen Hand, wohin du werfen möchtest, nämlich hoch und weit.

Diese Spiele kannst du auch im Wald machen. Hierbei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Bewegungsparcours

Male mir Straßenmalkreide einen Parcours auf den Bürgersteig, in die Einfahrt, auf einen freien Platz und durchlaufe ihn. Der Parcours könnte so aussehen:

