



Alle Aufgaben

1. Hüpf auf einem Bein und dreht euch dabei im Kreis! Zählt mit, wie oft ihr auf einem Bein hüpfen könnt, ohne das zweite Bein dabei abzusetzen. Wechselt dann das Bein
2. Bewegungsmeister: Klopf euch mit einer Hand auf den Kopf. Mit der anderen Hand streicht euch in Kreisbewegungen den Bauch. Wie schaut das bei eurem Partner aus?
3. Sprint: Stellt euch zum Würfel und würfelt abwechselnd. Bei der Nummer 6 dürft ihr laufen. Wer ist schneller beim Hütchen?
4. Auf Zehenspitzen: Geht nur auf Zehenspitzen. Schafft ihr es bis zum nächsten Posten ohne mit den Fersen den Boden zu berühren?
5. Blind laufen: Macht die Augen zu und geht von einem Seil zum anderen. Euer Partner kann euch den Weg ansagen?
6. Ball werfen: Stellt euch gegenüber auf. Ihr dürft erst weiter, wenn ihr es schafft den Ball 10mal zu passen, ohne dass er den Boden berührt.
7. Spiegelbild: Stellt euch gegenüber auf. Einer von euch macht eine Bewegung vor. Der andere muss die Übung wie ein Spiegelbild nachmachen. Dann wechselt.
8. Fußball-Slalom: Läuft mit dem Fußball im Slalom um die Hütchen. Schießt dabei abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß.
9. Hampelmann: Hüpf 5x den Hampelmann mit ganz ausgestreckten Armen...dann geht es ab ins ZIEL ;)
10. Weitsprung: Nehmt Anlauf und springt ab dem Seil so weit wie ihr könnt. Markiert die Stelle an der ihr gelandet seid. Schafft ihr es beim zweiten Versuch weiter?
11. Freestyle: Überlegt euch euch gemeinsam einen supertollen spektakulären Sprung und übt diesen bis ihr ihn perfekt könnt. Zeigt den Sprung im Ziel eurer Lehrerin oder eurem Lehrer!
12. Stiegenhüpfen: Springt mit beiden Beinen die Stiegen hinauf und auch wieder hinunter.
13. Seilspringen: Beidbeinig springen. Mit Zwischensprung springen. Im Laufschrift springen. Nur mit einem Fuß springen.

Materialien

Würfel, Hütchen, 5 Seile, Ball, Hütchen, 3 Bälle



Hüpft auf einem Bein und dreht euch dabei
im Kreis:

Zählt mit, wie oft ihr auf einem Bein hüpfen
könnt, ohne das zweite Bein dabei
abzusetzen.

Wechselt dann das Bein.

Auf welchem Bein schafft ihr das öfter?





Bewegungsmeister:

Klopft euch mit einer Hand auf den Kopf.
Mit der anderen Hand streicht euch in
Kreisbewegungen den Bauch.

Wie schaut das bei eurem Partner aus?





Sprint:

Stellt euch zum Würfel und würfelt
abwechselnd.

Bei der Nummer 6 dürft ihr laufen.
Wer ist schneller beim Hütchen?





Auf Zehenspitzen:

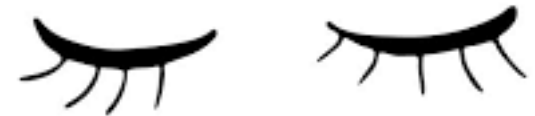
Geht nur auf Zehenspitzen.
Schafft ihr es bis zum nächsten Posten
ohne mit den Fersen den Boden zu
berühren?





Blind laufen:

Macht die Augen zu und geht von einem Seil zum anderen. Euer Partner kann euch den Weg ansagen.

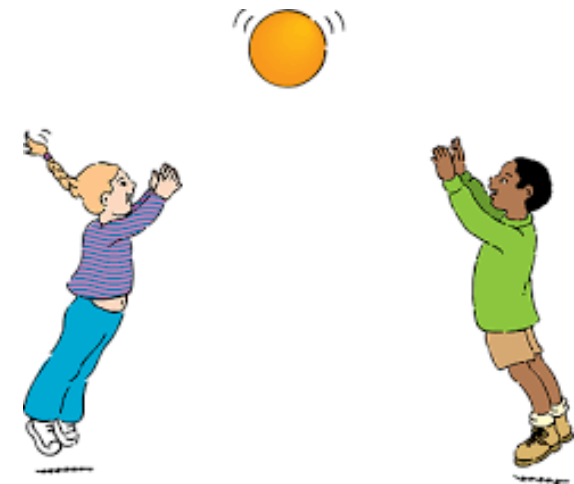




Ball werfen:

Stellt euch gegenüber auf und geht dann 4 Schritte zurück.

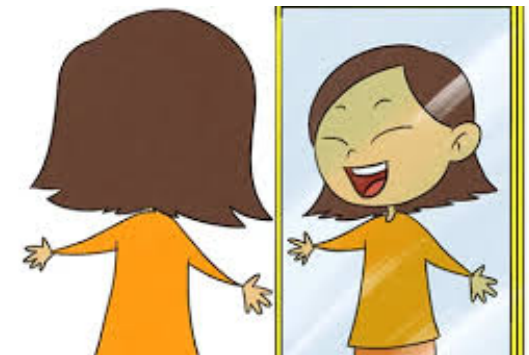
Ihr dürft erst weiter, wenn ihr es schafft den Ball 10mal zu passen, ohne dass er den Boden berührt.





Spiegelbild:

Stellt euch gegenüber auf.
Einer von euch macht eine Bewegung
vor. Der andere muss die Übung wie
ein Spiegelbild nachmachen.
Dann wechselt.





Fußball-Slalom:

Läuft mit dem Fußball im Slalom um die Hütchen.
Schießt dabei abwechselnd mit dem rechten und dem
linken Fuß.



Hampelmann:

Macht 10 mal den Hampelmann mit ganz ausgestreckten Armen.





Weitsprung:

Nehmt Anlauf und springt ab dem Seil so weit wie ihr könnt.

Markiert die Stelle an der ihr gelandet seid. Schafft ihr es beim zweiten Versuch weiter?





Freestyle:

Überlegt euch euch gemeinsam einen supertollen spektakulären Sprung und übt diesen bis ihr ihn perfekt könnt.

Zeigt den Sprung im Ziel eurer Lehrerin oder eurem Lehrer!





Stiegenhüpfen:

Springt mit beiden Beinen die Stiegen hinauf und auch wieder hinunter.





Seilspringen:

- Beidbeinig springen.
- Mit Zwischensprung springen.
- Im Laufschrift springen.
- Nur mit einem Fuß springen.

