



SPORTABZEICHEN FÜR ZUHAUSE STUFE 1/ Jahrgang 2016

Turnen

Boden

- 1) Wandhandstand (Füße krabbeln die Wand hoch)
- 2) Pferdchensprünge um Hocker/ Kissenberg
- 3) Rolle vorwärts hockend auf dem Hocker/ Kissenberg, Hände am Boden und abrollen auf den (weichen) Boden

Balancieren/Gleichgewicht

Fuß vor Fuß vorwärts – rückwärts (Gänsefüßchen) – Pferdchensprung – halbe Drehung – hinsetzen und aufstehen – Einbeinstand: Arme in Hochhalte, ein Bein vorne anwinkeln re. und li., Hocksprung, Strecksprung

Ball

Hinweis: alles unter Kontrolle halten! Rücksicht auf die Nachbarn nehmen z.B. beim Hüpfen

Zielwerfen

„Sockenball“ 10 Fuß Abstand auf ein Kissen werfen, mindestens 10 Treffer

„Sockenball“ über einen Stuhl werfen!

Ballkoordination

- 1) Mit der Hand Ball rollen um einen Stuhl, 2 x li/ 2 x re
- 2) Ball fallen lassen und fangen, mehrfach hintereinander
- 3) Ball mit dem Fuß um und durch die Stuhlbeine!
- 4) Luftballon mit einer Hand 5 x in der Luft halten

Sprung

- 1) Über eine „gedachte“ Linie mit beiden Beinen hin und her hüpfen, flüssig hintereinander
- 2) 10 Sekunden auf einem Bein stehen
- 3) Standweitsprung

Körperspannung

- 1) Stütz 10 x Hand antippen im Wechsel antippen
- 2) Baumstammrolle, mit Körperspannung am Boden hin und her rollen
- 3) Schneidersitz, 10 x Hampelmann Bewegungen mit den Armen

