



SPORTABZEICHEN FÜR ZUHAUSE STUFE 3/ Jahrgang 2014

Turnen

- Boden** Aufschwingen in den flüchtigen Handstand oder Scherhandstand – Rad über ein Kissen (ev. draußen) – Rolle rückwärts – Strecksprung mit halber Drehung – Schersprung
- Balancieren/Gleichgewicht** Seil/ Schnur: vorwärts balancieren - ganze Drehung im Zehenstand – Pferdchensprung – halbe Drehung im Sprung – Schersprung - Standwaage - Abspreizen zur Seite – Hinsetzen und Aufstehen – Einbeinstand: Arme Hochhalte, einbeinige Hampelmannbewegung 10 x re, 10 x li – Strecksprung mit halber Drehung – Hocksprung – Grätschwinkelsprung
- Ball** Tipp: Springen & Werfen & Radschlag macht ev. draußen!
- Zielwerfen** „Sockenball“ 20 Fuß Abstand auf einen Stuhl werfen, 10 Treffer
Sockenball“ über einen Türrahmen werfen! Mit links und mit rechts!
- Ballkoordination**
- 1) einhändiges Prellen (mit der Schokoladenseite) mit dem Ball um den Stuhl 4 Runden
 - 2) Ball im Brustpass, Ball im Bodenpass gegen die Wand werfen und fangen. Wieviel schafft ihr ohne Fehler?
 - 3) Luftballon in der Luft halten, hinsetzen und aufstehen
- Sprung**
- 1) Über eine Linie mit beiden Beinen hin und her hüpfen, flüssig hintereinander, 40 Sekunden. Schafft ihr 40 Sprünge ohne Fehler?
 - 2) 20 x auf einem Bein hin und her hüpfen
 - 3) Standweitsprung. Schaffst du 1.40m?
 - 4) Seilchenspringen 10 Sprünge hintereinander ohne Fehler
- Körperspannung**
- 1) Stütz: Beine und Arme gegengleich anheben 10 x
 - 2) Baumstammrolle wie Stufe 1: bei Bauchlage, Bauchwippe 5 x
 - 3) gestreckter Schwebesitz 10 x Beine grätschen und schließen

