



SPORTABZEICHEN FÜR ZUHAUSE STUFE 4/ Jahrgang 2013

Turnen

Boden Wandhandstand mit Abrollen – Strecksprung - Rolle vorwärts - Strecksprung ½ Drehung - Rolle rückwärts - Scherhandstand – Standwaage - Radschlag am laufenden Band, draußen!

Balancieren/Gleichgewicht Seil/ Schnur: vorwärts balancieren - ganze Drehung im Zehenstand - Strecksprung ganze Drehung – Pferdchensprung – Schersprung- Standwaage mit Hampelmann Bewegung der Arme - Abspreizen – Hinsetzen und Aufstehen – Hocksprung- Grätschwinkelsprung - Rad auf der Schnur (draußen)

Ball Tipp: Springen & Werfen & Radschlag ev. draußen!

Ballkoordination

- 1) einhändiges Prellen li und re mit dem Ball um den Stuhl 4 Runden pro Hand
- 2) Ball mit und ohne Bodenpass (Brustpass) gegen die Wand werfen und fangen. Wieviel schafft ihr ohne Fehler?
- 3) Luftballon in der Luft halten, auf den Bauch hinlegen und aufstehen

Zielwerfen Jonglieren mit 2 oder 3 „Sockenbällen“, auch auf einem Bein

Sprung

- 1) Über eine Linie mit beiden Beinen hin und her hüpfen, flüssig hintereinander, 40 Sekunden. Schafft ihr 50 Sprünge ohne Fehler?
- 2) 30 x auf einem Bein hin und her hüpfen
- 3) Standweitsprung. Schaffst du 1,50m?
- 4) Seilchenspringen 20 Sprünge hintereinander ohne Fehler

Körperspannung

- 1) Stütz: Beine und Arme gegengleich anheben 20 x
- 2) Baumstammrolle wie Stufe 1: bei Bauchlage - Bauchwippe, Rückenlage - Rückenwippe
- 3) gestreckter Schwebesitz: 10 x Beine grätschen und schließen - 10 x Beine anhocken und strecken

