

Hallo liebe Kindersportler und Eltern!




Nun haben wir schon zwei Wochen keinen Sport zusammen machen können ☹️

Aber die Bewegung ist ganz wichtig für euch und eure ganze Familie, damit ihr weiterhin fit bleibt!

Deshalb haben wir euch **hier ein kleines Übungsprogramm** zusammengestellt, **damit ihr gemeinsam üben könnt**. Das geht draußen im Garten oder drinnen, das ist egal ☺️

Ihr braucht noch ein paar Materialien: Küchenwecker, bunte Klammern (oder ähnliches, wie z.B. Bausteine, Spielsteine, Büroklammern), kleines Handtuch, 3x Sockenpaare, Schüssel und Eimer

Zieht euch eure Sportsachen an und los geht's! **Viel Spaß!** ☺️

1. **Lauft auf der Stelle** oder in der Wohnung bzw. im Garten hin und her: erstmal 30 Sekunden – eure Eltern sollen euch einen Wecker stellen – lauft, bis es piepst
2. Und **schaft ihr das nochmal?** Dann: Auf die Plätze, Fertig, Los! ... wieder bis es piepst
3. **Kreist eure Schultern** nach hinten – mindestens 10 mal
4. **Hüpft von einem Bein auf das andere** – immer hin und her – jedes Bein mindestens 10 mal
5. **Kreist eure Arme** – vorwärts und dann auch noch rückwärts – jede Richtung mindestens 10 mal
6. **Lauft** durch die Wohnung **und tippt alle Türen an**, die ihr findet!
7. **Springt beidbeinig über alle Türschwellen** 

Trinkpause



8. Nehmt euch die **Klammern/Bausteine** etc. **Sortiert sie nach ihren Farben:** Bringt jede Farbe in ein anderes Zimmer, wo die einzelnen Farben hingelegt werden sollen. Legt zunächst eine erste Farbe dort ab und dann sortiert alle anderen auch dorthin. Ihr dürft immer zwei Klammern/Bausteine auf einmal nehmen, aber verschiedene Farben! Los geht's – und laufen, nicht gehen!
9. Geschafft? Nun braucht ihr noch das Handtuch. **Lauft (nicht gehen) und holt euch von jeder Farbe eine Klammer und heftet diese der Reihe nach an das Handtuch.** Wenn ihr die ersten Klammern drangesteckt habt, wiederholt ihr das immer wieder bis alle Klammern am Küchentuch sind. Schaut mal, ob ihr auch die gleiche Farbreihenfolge hinkommt (wenn nicht, ist nicht schlimm, es geht ja um die Bewegung!)

Trinkpause



10. So, nun brauchst du drei Paar Socken. Nicht anziehen, sondern stecke immer 2 Socken ineinander (liebe Eltern, lasst es die Kinder selbst machen!), so dass daraus 3 kleine Bälle entstehen. Die müssen nicht rund sein, das ist egal. Als Startlinie, von wo aus du immer wirfst, kannst du dir aus den Klammern eine Linie bauen – stecke dafür mehrere Klammern hintereinander. Nun stellst du den Eimer und die Schüssel einen Meter von deiner Startlinie entfernt und **versuchst mindestens einen Sockenball in die Schüssel und einen Sockenball in den Eimer zu werfen**. Wenn du das geschafft hast, schiebst du den Eimer und die Schüssel drei Füße weiter weg von deiner Startlinie. Dann versuchst du wieder zu treffen. Das machst du solange, bis du nicht mehr triffst. Schreib uns, wie weit du werfen konntest. Wir warten auf dein Ergebnis ☺️
11. So, **zum Abschluss** dürft ihr **nochmal laufen**: so wie am Anfang – lauft jetzt **mind. 1 Minute hin und her, kreuz und quer**... nicht zu schnell und nicht anhalten zwischendrin! **Ihr könnt euch auch gern ein paar Kissen oder im Garten Stöcker in Weg legen und beim Laufen darüber springen.** Wenn du noch Kraft hast, kannst du gern noch weiterlaufen ☺️



Super, hat das Spaß gemacht? Gebt uns eine Rückmeldung, wir freuen uns darauf. Ihr könnt das Programm auch gern morgen oder übermorgen nochmal machen... am besten jeden Tag. In den nächsten Tagen, gibt's einen neuen Plan von uns ☺️

Bis zum nächsten Mal, bleibt zu Hause und gesund!

