

## Hallo liebe Kindersportler!

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 45 Sekunden – stellt euch einen Wecker oder lasst euch von euren Eltern helfen – lauft, bis es piepst
2. Und **schafft ihr das nochmal?** Dann: Auf die Plätze, Fertig, Los! Nicht so schnell ... wieder bis es piepst
3. Macht etwas Lauf-ABC
  - a. **Kniehebelauf** auf der Stelle oder vorwärts (je nachdem, wieviel Platz ihr habt)
  - b. **Anfersen**
  - c. **Geht auf den Fersen**
  - d. **Geht auf den Fußballen**
  - e. **Froschhüpfer** (auf der Stelle, also nicht nach vorn springen, sondern weit hoch)
  - f. Macht noch eine Übung, die ihr euch selbst aussucht
4. Jetzt ein paar Übungen, macht immer mindestens 10 Wiederholungen:
  - a. **Kreist eure Schultern** nach hinten
  - b. **Hüpft von einem Bein auf das andere** – immer hin und her
  - c. **Kreist eure Arme** – vorwärts und dann auch noch rückwärts
  - d. **Hampelmannsprünge** (Tip: Bein zu, Arme sind unten - Beine auf, Arme sind oben)
5. **Lauft** durch die Wohnung **und tippt alle Türen an**, die ihr findet! Seid ihr im Garten: lauft in alle Ecken des Gartens.
6. **Springt erst beidbeinig, danach einbeinig**  **(erst mit dem rechten Bein, danach mit dem linken Bein) über alle Türschwellen**

Trinkpause – wer möchte!



7. 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!



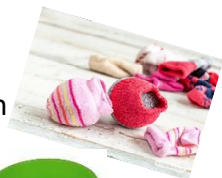
Wenn ihr draußen seid, dann legt jede Farben in eine andre Ecke des Gartens, damit ihr ein bisschen Laufweg habt.

8. 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. Achtet auf die Farbreihenfolge!

Trinkpause



9. 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 zwei 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 **fünf 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 😊
10. So, **zum Abschluss** dürft ihr **nochmal laufen**: so wie am Anfang – läuft 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!**

