




Hallo liebe Kindersportler!


Teil 2: Ein kleines Übungsprogramm, damit ihr gemeinsam Sport machen könnt. Der Anfang und das Ende bleiben gleich, aber dafür gibt es neue Bewegungsspiele.

Das geht draußen im Garten oder drinnen, das ist egal 😊

Ihr braucht noch ein paar Materialien: **Küchenwecker, Puzzle (Steckpuzzle oder max. 30 Teile), von jedem Familienmitglied 5-7 unterschiedliche Sockenpaare, Schüssel & Stuhl**

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**
7. Nehmt euch das **Puzzle**. Legt die **Puzzleteile in ein Zimmer** und das **Puzzlebrett in ein anderes Zimmer**. Ihr könnt das auch draußen spielen... legt die Teile und das Brett mind. 8-10 Meter auseinander. Nun holt ihr immer ein Puzzleteil und legt es an die richtige Stelle, dann holt ihr das nächste Teil etc. bis ihr fertig seid.
8. Geschafft? Noch nicht, dann puzzelt einfach nochmal! Auf geht's!

Trinkpause 

9. So, nun braucht ihr die **Sockenpaare**. Nicht anziehen, sondern teilt die Sockenpaare und macht 2 Häufchen daraus. Wühlt die Socken durcheinander. Das wird wie unser **Memoryspiel**... ihr legt einen Startpunkt fest, legt das eine Häufchen ein Stück vom Startpunkt entfernt, das andere Häufchen in ein anderes Zimmer – und los geht's. Lauft vom Startpunkt zum ersten Häufchen, nehmt euch eine Socke und lauft zum 2. Häufchen, sucht die gleiche Socke raus. Bringt beide Socken zur Startlinie, steckt sie ineinander für einen Sockenball und legt sie hin. Weiter geht's ... bis der Sockenhaufen leer ist.
Das geht auch draußen, legt die Häufchen in eine Schüssel oder nehmt was anderes – seid kreativ ;-)



Trinkpause 

10. Nehmt nun die **Sockenpaare** und **werft die Sockenbälle mit beiden Händen über Kopf auf die Couch/einen Sessel**, so dass sie dort liegen bleiben. Stellt euch aber ein Stück entfernt. Wenn es zu leicht geht, geht noch weiter weg von der Couch/dem Sessel.

Wenn ihr draußen seid, könnt ihr auf eine Bank oder Liegestuhl werfen ...

11. Stellt euch nun eine Schüssel auf einen Stuhl, der ein Stück von der Couch/Sessel entfernt steht. Versucht nun die **Socken eines Familienmitglieds in die Schüssel zu werfen**. Ist es zu leicht, dann stellt den Stuhl weiter entfernt. Waren das alle, dann bringt sie zum Schrank. Nun sind die Socken des nächsten Familienmitglieds dran, usw. bis alle Socken wieder im Schrank sind ;-) ☺



12. 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.

Wir wünschen euch eine schöne Osterzeit!

Bis zum nächsten Mal, bleibt zu Hause und gesund!

