

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Schnelligkeit

Der Hund

Bestimmt hast du schon einmal einen Hund beobachtet, wie er mit einem Ball spielt. Sobald der Ball gespielt wird, reagiert er blitzschnell und rennt dem Ball hinterher. Schaffst du es, schneller zu sein?

Für diese Übung brauchst du:

- Einen Ball (z.B. Tennisball, Fußball, ...)

Ablauf:

- Setze dich auf den Boden
- Nun werfe den Ball mit beiden Händen nach oben
- Versuche, während der Ball in der Luft ist, aufzustehen
- Fange den Ball im Stehen

Variationen:

- Schwereren oder leichteren Ball verwenden
- Die Wurfhöhe verändern
- Position auf dem Boden verändern, z.B. auf den Bauch liegen (schwieriger) oder im Schneidersitz (einfacher), ... seid kreativ!
- Als Partnerübung: einer sitzt und steht auf, der andere wirft

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitmachen wollen
- Die Übung wird immer gleichzeitig durchgeführt
- Wer es nicht schafft, den Ball zu fangen, scheidet aus
- Wer schafft es, am Ende übrig zu bleiben?



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung