

Wahlübungen:
Suche dir drei Lieblingsübungen aus! :)

Zielschießen

Versuche, mit einem Ball drei Dosen umzuschießen (Entfernung 8 Meter)



Zielwerfen

Versuche, mit einem Ball drei Dosen umzuwerfen (Entfernung 4 Meter)



Hula-Hoop-Schwünge

Versuche, mindestens zwanzig Schwünge zu schaffen.



3 Turnübungen

Zeige zwei Lieblingsübungen



10 Liegestütze



FitKids



Pass



 Name: _____

 Team/Klasse: _____



Du kannst zuhause oder in den Pausen trainieren. Achte bitte auf die Abstands- und Hygieneregeln. Möchtest du dich prüfen lassen, bittest du eine Lehrkraft/Trainer*in, die entsprechende Übung zu beaufsichtigen. Schaffst du die Übung, bekommst du einen Stempel. Schaffst du sie nicht, kannst du sie an einem anderen Tag wiederholen. Du kannst eine Übung pro Tag prüfen lassen, pro Woche insgesamt vier. Während der Prüfung hast du 3 Versuche. Einzige Ausnahme bildet der 800m-Lauf, dort gibt es pro Prüfung einen Versuch. Hast du alle Übungen geschafft, wartet eine kleine Überraschung auf dich.

Pflichtübungen

800m - Lauf

ab 10 Jahre: 5 Minuten Zeit



Seilspringen

mindestens 50 Sprünge
hintereinander



memory-Lauf

Am Ende einer Laufstrecke
(10 Meter) deckst du 2 Karten auf.

Du hast vier Versuche, um 2 Kartenpaare zu finden.
Nach jedem Fehlversuch läufst du zum Start zurück.



Balancieren

Balanciere auf einem dicken Seil,
einer slack-Line o.ä. mindestens
20 Meter (mit großen Schritten abmessen)



Tennisball mit einem Schläger in der Luft halten

mindestens 50 Kontakte



Hüpflauf

Hüpfe mit einem Ball, den du
zwischen deinen Knöcheln
einklemmst, eine Strecke (20 Meter).
Verlierst du den Ball, läufst
du zum Start zurück.



Standweitsprung

beidbeiniger Sprung aus dem
Stand, 1m , ab 10 Jahre: 1,50m



Schuh-Minigolf

Versuche, mit deinem Schuh einen
kleinen Ball von einem Startpunkt
in eine Zielkuhle (6Meter entfernt)
zu schlagen.



3 Luftballons in der Luft halten

mindestens 20 Sekunden



Wechselsprünge

30 Sprünge an einem Kasten,
Baumstamm o.ä.



Viel Spaß!