

## Gesund und munter mit einer Prise Bewegung pro Tag

### Beispiel Jahrgang 1-4:

1. Auf allen Vieren
2. Laufen und Springen mit Fahrradmänteln
3. Dribbelkönig
4. Standweitsprung
5. Sprünge auf eine Steinmauer

## Auf allen Vieren



Ziel: Auf allen Vieren den Hindernisparcour bewältigen, Rückweg im Kriechgang

## Standweitsprung



Ziel: Aus dem Stand so weit wie möglich springen.

Zur Motivation ein Maßband auslegen oder mit einem Stift / Stöckchen die Weite markieren.

## Dribbelkönig



Ziel: Den Ball mit den Füßen im Slalom um die Hütchen führen.

## Springen mit Fahrradmänteln



## Sprünge auf eine Steinmauer



el: Beidbeinig rauf und runter springen

arianten: a) Beidbeinig abspringen, einbeinig landen, halten und dann wieder beidbeinig auf dem Boden landen

b) Rauf und runter steigen.

## Auf allen Vieren



Ziel: Auf allen Vieren den Hindernisparcour bewältigen, Rückweg im Krebsgang

## Laufen und Springen mit Fahrradmänteln



Ziel: Rechts-Links-Schritte vorwärts, rückwärts und seitwärts (Blick in den Ring und nach außen)

Varianten: Beidbeinige und einbeinige Sprünge, Sprünge in die Reifen und breitbeinig nach außen abwechseln



# Dribbelkönig



Ziel: Den Ball mit den Füßen im Slalom um die Hütchen führen.

## Standweitsprung



Ziel: Aus dem Stand so weit wie möglich springen.

Zur Motivation ein Maßband auslegen oder mit einem Stift / Stöckchen die Weite markieren.

## Sprünge auf eine Steinmauer



Ziel: Beidbeinig rauf und runter springen

Varianten: a) Beidbeinig abspringen, einbeinig landen, halten und dann wieder beidbeinig auf dem Boden landen

b) Rauf und runter steigen.