

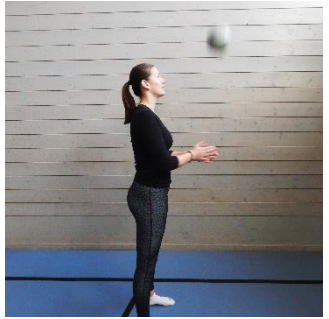
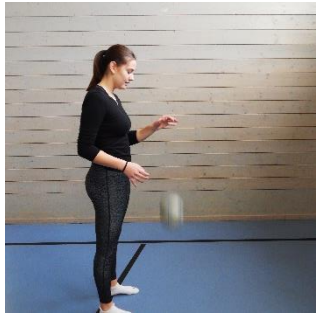
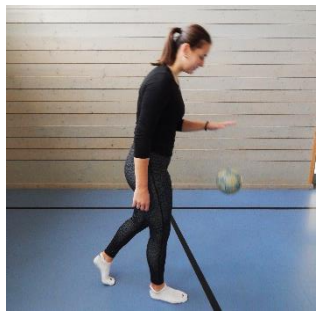


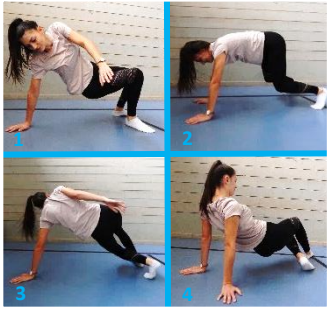







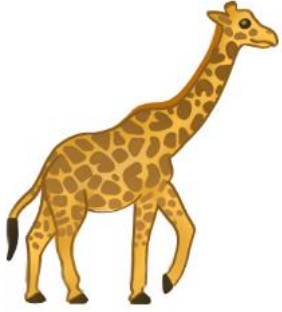
















Kinder-Bewegungspass von _____

Übe diese Aufgaben zu Hause und wir werden in der ersten gemeinsamen Sportstunde* schauen, was du alles gelernt hast!

<p>Der Seehund</p> 	<p>Übung 1:</p>  <p>Ball hochwerfen und wieder fangen</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!	<p>Übung 2:</p>  <p>Ball hochwerfen, klatschen und fangen</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!	<p>Übung 3:</p>  <p>Ball prellen und fangen</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!	<p>Übung 4:</p>  <p>Ball im Laufen prellen</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!
<p>Der Krebs</p> 	 <p>Krebsgang vor- und rückwärts</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!	 <p>Krebsschraube</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!	 <p>Schubkarre</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!	 <p>Krebsgang mit gestreckten Armen und Beinen</p> <input type="checkbox"/> Geschafft!

*Dies gilt für alle Kinder der KINDERSPORTSCHULEaktiv und Ballschule Heidelberg des PSK

<p>Das Känguru</p> 	<p>Übung 1:</p>  <p>Zwei Linien im Abstand von ca. 5m markieren. Mit geschlossenen Beinen von Linie zu Linie hüpfen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 2:</p>  <p>Auf einem Bein hüpfen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 3:</p>  <p>Rückwärts mit geschlossenen Beinen hüpfen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 4:</p>  <p>Rückwärts mit einem Bein hüpfen. Es war dir zu einfach? Versuche es mit geschlossenen Augen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>
<p>Die Giraffe</p> 	 <p>Beine anwinkeln, Gesäß nach oben</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Beine anwinkeln und mit den Armen stützen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Brücke an der Wand</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Brücke ohne Wand</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>

<p>Der Flamingo</p> 	<p>Übung 1:</p>  <p>Auf einem Bein stehen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 2:</p>  <p>Auf einem Bein stehen und Augen schließen. Wie lange schaffst du es ohne umzufallen?</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 3:</p>  <p>Auf einem Bein stehen und eine 8 mit dem Fuß in die Luft schreiben</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 4:</p>  <p>Auf einem Bein stehen und den eigenen Namen mit dem Fuß in die Luft schreiben. Er war dir zu einfach? Versuche es mit geschlossenen Augen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>
<p>Die Ameise</p> 	 <p>Ball auf der flachen Hand balancieren</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Ball auf einem Schläger/Brettchen/Buch balancieren</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Ball auf einem Schläger/Brettchen/Buch jonglieren</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Flasche/n mit dem Ball umrollen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>

<p>Der Affe</p> 	<p>Übung 1:</p>  <p>Rückwärts an der Wand nach oben laufen <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 2:</p>  <p>Scherstand <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 3:</p>  <p>Handstand an der Wand <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 4:</p>  <p>Handstand ohne Wand <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>
---	---	--	--	--

Viel Spaß beim Üben!