




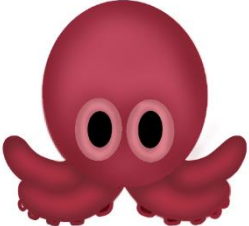



















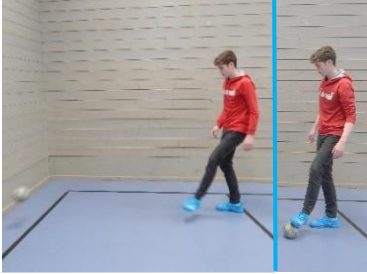






Kinder-Bewegungspass - Ballschule von _____











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

<p>Der Hund PRELLEN</p> 	<p>Übung 1:  Ball mit beiden Händen prellen. Erst im Stehen, dann im Gehen <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 2:  Ball mit einer Hand prellen (erst rechte, dann linke Hand). Erst im Stehen, dann im Gehen <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 3:  Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Hand prellen. Erst im Stehen, dann im Gehen <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 4:  Becher o.ä. in regelmäßigen Abständen in einer Linie aufstellen und mit dem Ball im Slalom drum herum prellen <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>
<p>Der Tintenfisch JONGLIEREN</p> 	<p> Ball auf den Boden dopsen lassen und wieder fangen <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p> Ball auf den Oberschenkel aufdopsen lassen und wieder fangen <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p> Ball auf dem Oberschenkel jonglieren <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p> Ball auf dem Fuß jonglieren mit Zwischendopsern auf dem Boden <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>

*Dies gilt für alle Kinder der Ballschule Heidelberg des PSK

<p>Der Löwe TREFFSICHERHEIT</p> 	<p>Übung 1:</p>  <p>Startlinie markieren. Ball in Eimer/Kiste werfen. Dann die Entfernung vergrößern <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 2:</p>  <p>Startlinie markieren. Ball mit Aufdopser in Eimer/Kiste treffen. Dann die Entfernung vergrößern <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 3:</p>  <p>Startlinie markieren. Flasche/n umrollen. Dann die Entfernung vergrößern <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 4:</p>  <p>Startlinie markieren. Dosen/Becher als Turm aufstellen. Versuchen möglichst viele Dosen/Becher herunterzuwerfen. Dann die Entfernung vergrößern <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>
<p>Der Bär PARTNER</p> 	 <p>Ball hin und her werfen. Erst mit zwei Händen, dann mit einer Hand <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Ball hin und her prellen. Erst mit zwei Händen, dann mit einer Hand <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Partner 1 dreht sich um und wirft Partner 2 Ball zwischen den Beinen hindurch zu. Spieler 2 fängt den Ball, dreht sich um und macht das Gleiche <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Beide Partner werfen sich gleichzeitig einen Ball zu und fangen ihn anschließend <input type="checkbox"/> Geschafft!</p>

<p>Der Fuchs SCHIEßEN</p> 	<p>Übung 1:</p>  <p>Becher o.ä. in regelmäßigen Abständen in einer Linie aufstellen und mit dem Ball im Slalom drum herum dribbeln. Zuerst mit dem leichten, dann mit dem schweren Fuß</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 2:</p>  <p>Ball gegen Wand schießen und anschließend mit der Hand stoppen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 3:</p>  <p>Ball gegen Wand schießen und anschließend mit dem Fuß stoppen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 4:</p>  <p>Startlinie markieren. Mit zwei Schuhen ein kleines Tor bilden. Ball ins Tor schießen. Dann die Entfernung vergrößern</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>
<p>Das Pferd GESCHICKLICHKEIT</p> 	 <p>In die Knie gehen, Ball hochwerfen und einmal aufdopsen lassen, gleichzeitig aufstehen und Ball fangen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Hinsetzen, Ball hochwerfen und einmal aufdopsen lassen, gleichzeitig aufstehen und Ball fangen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Hinlegen, Ball hochwerfen und einmal aufdopsen lassen, gleichzeitig aufstehen und Ball fangen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Ball von vorne zwischen den Beinen hindurch hochwerfen und aufdopsen lassen, gleichzeitig umdrehen und Ball fangen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>

<p>Die Katze WERFEN</p> 	<p>Übung 1:</p>  <p>Ball mit beiden Händen hochwerfen und wieder fangen, dabei immer höher werfen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 2:</p>  <p>Ball mit einer Hand hochwerfen und wieder fangen, dabei immer höher werfen. Dann mit der anderen Hand versuchen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 3:</p>  <p>Ball mit beiden Händen gegen die Wand werfen und wieder fangen. Dann mit einer Hand versuchen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	<p>Übung 4:</p>  <p>Arme ausbreiten und Ball von einer in die andere Hand über den Kopf hinweg werfen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>
<p>Der Wal ROLLEN</p> 	 <p>Ball in 8er-Form um die Beine rollen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Becher o.ä. in regelmäßigen Abständen in einer Linie aufstellen. Dann Ball im Slalom drum herum rollen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Mit zwei Schuhen ein kleines Tor bilden. Ball ins Tor rollen. Dann die Entfernung vergrößern</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>	 <p>Auf den Bauch legen und Ball vor dem Kopf von einer auf die andere Seite rollen. Dabei Beine und Arme nicht auf den Boden absetzen</p> <p><input type="checkbox"/> Geschafft!</p>

Viel Spaß beim Üben!