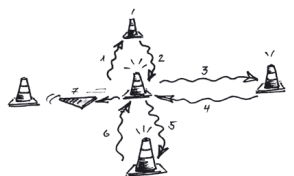




Kurz und knackig für DRINNEN

Kurz und knackig für DRAUSSEN

Mit einer Zeitungsrolle	Schweizer Kreuz
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> alle	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> zu zweit
Zeitbedarf 5-15 Minuten	Zeitbedarf 5 Minuten
Material Zeitungen, Klebestreifen	Material 5 gleiche Gegenstände (WC-Rollen, Büchsen, Töpfe usw.), ein Ball
Ziel Bewegungspause / Bewegungsvielfalt	Ziel Antritts- und Bewegungsschnelligkeit
Quelle mobilesport.ch	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Ein paar Zeitungsblätter einrollen und mit mindestens drei Kleberli fixieren.</p> <p>Gleichgewicht die Zeitungsrolle aufgestellt auf einer Hand balancieren</p> <p>Geschicklichkeit die Zeitungsrolle aufwerfen, einen Salto machen lassen und fangen</p> <p>Kräftigen zu zweit Fechten in der Bauchlage, Liegestützposition oder im Sitzen mit den Füßen</p> <p>Springen Schaffst du es, mit der Zeitungsrolle die Decke zu berühren?</p> <p>Beweglichkeit Halte die Zeitungsrolle mit jeder Hand an einem Ende. Wie weit kannst du die Arme über den Kopf und nach hinten unten bringen und wieder zurück?</p>	<p>Mit den fünf Gegenständen bildet ihr ein Kreuz (ein Gegenstand im Zentrum des Kreuzes, die restlichen aussen im Abstand von drei bis fünf Meter). Ihr sollt nun möglichst schnell im Uhrzeigersinn alle vier äusseren Gegenstände berühren. Dabei sollt ihr nach jedem Aussengegenstand wieder den Mittelgegenstand berühren und euren Körper immer nach vorne ausrichten, d.h. ihr rennt vorwärts, rückwärts und seitwärts.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Variation: den gleichen Parcours mit einem Ball durchlaufen und dabei die Aussengegenstände umdribbeln (mit Händen oder Füßen).</p>
Wochen-Challenge	Wochen-Challenge
<p>Jemand hält die Zeitungsrolle waagrecht, so dass du mit drei Schritten Anlauf darüber springen kannst. Wie hoch ist dein Maximum? Kannst du es von Tag zu Tag steigern?</p>	<p>Ihr nehmt eine Stoppuhr (z.B. Handy) und messt eure Zeit vom Start bis ihr alle Gegenstände im Uhrzeigersinn berührt habt. Könnt ihr eure eigene Zeit unterbieten und nach ein paar Tagen Übung einen neuen Rekord aufstellen?</p>