


Station 1

Seitspringer

Material

 1 Hütchen

Aufbau

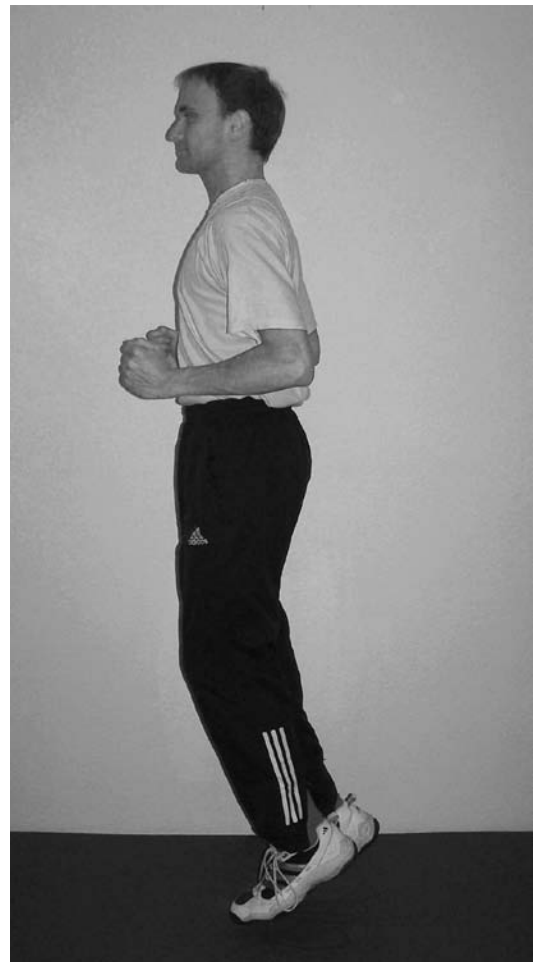
Hole ein Hütchen und stelle es auf den Boden.

Aufgabe

Stelle dich in einem Abstand von 1 Meter vor das Hütchen. Schließe die Beine. Springe nun jeweils abwechselnd nach links und nach rechts. Variiere dabei die Sprungweite. Achte darauf, dass du das Hütchen nicht umspringst.

- Wie viele Sprünge schaffst du?
- Welche Sprungweite schaffst du?

Variante: Wenn du möchtest, kannst du auch von vorn nach hinten springen.



Material



1 kleine Matte

Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Lege dich mit dem Rücken auf die Matte. Winkle deine Beine im rechten Winkel an. Achte darauf, dass dein Hintern auf der Matte liegen bleibt.

Nun bewegst du deine Beine wie beim Fahrradfahren. Spanne dabei den Bauch an.

- Wie oft kannst du diese Übung wiederholen?
- Variiere die Kreise deiner Fahrradfahr-Bewegung.



Material



Stoppuhr

Aufbau

–

Aufgabe

Suche dir einen Startpunkt aus. Hier fängst du an zu laufen. Du kannst deinen Laufweg selbst wählen. Achte darauf, dass du niemanden während deines Laufes behinderst.

Versuche, etwa 2 Minuten locker zu laufen, dann 1 Minute wieder schneller, anschließend 2 Minuten wieder locker. Überprüfe dich selbst, indem du auf die Uhr schaust.

- Schaffst du es, 5 Minuten durchzuhalten?
- Schaffst du es auch, länger als 1 Minute schnell zu laufen und trotzdem 5 Minuten durchzuhalten?
- Schaffst du es, länger als 5 Minuten durchzuhalten und trotzdem zwischendurch mindestens 1 Minute schnell zu laufen?

Achte darauf, dass du dich nicht überanstrengst. Wenn du außer Atem kommst, gehe in ruhigen Schritten weiter (Spaziergang).



Material

–

Aufbau

Geht zu dritt zusammen. Zwei von euch stellen sich in einem Abstand von 10 Metern gegenüber. Die dritte Person stellt sich zu einem von euch dazu.

Aufgabe

Der dritte Mitspieler beginnt. Er läuft die 10 Meter zu seinem Gegenüber. Per Handschlag gibt er ihm das Signal loszulaufen. Dieser läuft zu seinem Gegenüber und gibt ihm wiederum per Handschlag das Startsignal.

Versucht, die Strecke so schnell wie möglich zu laufen. Wie oft schafft ihr es, die Strecke zu laufen, ohne außer Atem zu kommen?


Achtet darauf, dass ihr euch nicht gegenseitig überfordert.



Station 5

Slalomlauf

Material

 6 Hütchen

Aufbau

Stelle die Hütchen in einem Abstand von 2 Metern auf.

Aufgabe

Starte beim ersten Hütchen und laufe dann im Slalom um die Hütchen herum. Auch der Rücklauf erfolgt im Slalom.

- Wie oft kannst du die Strecke zurücklegen?
- Schaffst du die Slalomstrecke auch in anderen Gangarten (im Entenlauf, rückwärts etc.)? Wie oft ist dir das jeweils möglich?

