

Sportplan 4. Klasse

Ich bewege mich täglich mindestens für 20 Minuten und wähle dazu die Übungen aus der nachfolgenden Liste aus. Diese 20 Minuten kann ich am Stück durchführen oder ich teile mir die Zeit in Blöcke auf ZB.: 2x 10 Minuten oder 3x 7 Minuten. Dies notiere ich mir jeweils auf meiner Wochenplanung beim entsprechenden Tag.

--> Dir ist freigestellt ob du jeden Tag 2-3 Übungen aus der Liste aussuchst, nur 1 Übung während 20 Minuten machst oder ob du jeden Tag die gesamte Liste einmal durchgehst.

Am Ende der Woche habe ich alle Übungen mind. 1x gemacht. Damit ich eine Übersicht über meine erledigten Übungen habe, kann ich mir alles im Wochenplan notieren. Dort kann ich auch aufschreiben wie lange ich an den Übungen trainiert habe.

Viel Spass ☺

| | |
|---|---|
|  | <p><u>Seilspringen</u></p> <p>Ich versuche mind. 15-20x (oder mehr) am Stück mit dem Seil zu springen.</p> <p>Zusatz: Gelingt mir dies auch Rückwärts?</p> <p>Wenn ich kein Seil zur Verfügung habe, dann stelle ich mir das Seil vor und springe mind. 25-30 am Stück. Gelingt mir mehr?</p> |
|  | <p><u>Tanzen</u></p> <p>Ich bewege mich frei zu Musik die mir gefällt und wirble wild herum. Dabei stelle ich mir eine Geschichte zu dieser Musik vor und versuche mit meinem Tanz diese Geschichte zu erzählen.</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p><u>Jonglieren mit Knien und Füßen</u></p> <p>Ich jongliere mit einem Ball auf meinen Füßen und Knien. Dies kannst du mit einem Ball deiner Wahl machen (Fussball, Spielball, Hacky-Sack, Luftballon etc.)</p> |
|  | <p><u>Spazieren</u></p> <p>Ich bewege mich draussen an der frischen Luft und gehe ein wenig schneller als gewohnt. Dazu kannst du zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Zeit stoppen und schauen wie lange du für 200 Schritte benötigst. - Schätze wie lange (in Minuten) du für eine bekannte Strecke benötigst. Notiere dir dies und laufe im Anschluss die Strecke ab. - Gehe während 5-10' und zähle deine Schritte ☺ |
| <p>1.</p>  <p>2.</p>  | <p><u>Gymnastik</u></p> <p>Übe Kunststücke, die du noch nicht kannst. Dies kannst du auf deinem Bett oder einem dicken Teppich ausprobieren. Wähle eine der Übungen aus oder werde selber kreativ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Purzelbaum vorwärts / rückwärts 2. Kerze 3. Brücke |

3.



Kunststücke mit dem Ball

Wirf einen Ball deiner Wahl in die Höhe und fange diesen. Baue Kunststücke ein:

- Den Ball nur mit einer Hand fangen (rechts, dann links)
- Den Ball erst kurz vor dem Boden auffangen
- Springe hoch in die Luft und fange den Ball
- Ball hinter dem Rücken auffangen
- Absitzen, aufstehen, Ball auffangen
- Eine ganze Drehung machen, Ball fangen

