



Mit Kindern draußen Sport machen

von Kathrin und Carola

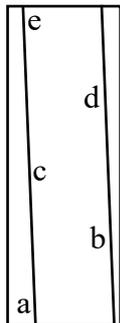
Bis wir uns das nächste Mal in der Turnhalle treffen können, wird wohl noch einige Zeit verstreichen. Deshalb geben wir euch heute ein paar Übungen aus der Turnhalle an die Hand, die ihr mit euren Eltern draußen machen könnt. Wir sind dafür in den Harburger Bergen hinter der HNT unterwegs gewesen. Ihr braucht eine gerade Fläche, ein Garten oder ein breiter Sandweg gehen auch, diverse Stöcker, einen umgestürzten/gefällten Baumstamm oder eine dicke Linie und eine Stoppuhr.

Bitte folgende Sachen beachten:

- festes Schuhwerk anziehen zum Rennen und Hüpfen
- Kleidung tragen in der ihr euch gut bewegen könnt, der Temperatur draußen angemessen
- Trinkflasche vorher auffüllen
- evtl. Sonnencreme, Pflaster

! Nach dem Spaziergang die Kinder unbedingt auf Zecken untersuchen!

Auch draußen beginnen wir damit uns aufzuwärmen. Die zwei Übungen wiederholen wir dreimal.



Zick-Zack Kurs

Sucht euch ein breites Wegstück. Startet auf der linken Seite des Weges (a) und lauft schräg nach vorne zur rechten Seite (b), sobald ihr da ankommt, geht es wieder nach links (c).

Alternativ könnt ihr euch auch Tannenzapfen, Stöcker, Steinchen etc sammeln und damit die Punkte markieren. Für die Markierungen bleibt ihr 10-15 Schritte vom Start auf der linken Seite und geht dann gerade rüber zur rechten Seite, um da die Markierung abzulegen. Jetzt bleibt ihr 10-15 Schritte auf der rechten Seite und markiert dann den Punkt links. Verteilt so 10 Markierungen. Oder ihr lauft nach dem fünften Punkt den Zick Zack Kurs wieder zurück zum Start.



Krokodil

Ein Krokodil hat nur kurze Beine, deswegen macht euch so klein wie ihr könnt, die Knie beugen und den Po dicht über den Boden nehmen. Die Arme vor dem Oberkörper nach vorne strecken, sie sind das Krokodilmaul. Das Maul aufreißen (Hände auseinander nehmen) und wieder schließen (in die Hände klatschen). In der Hocke vorwärts gehen und 10 mal klatschen.



Wettkampf gegen die Uhr

Wettkampf gegen die Stoppuhr – 3 Wiederholungen

Eine Strecke mit Start und Ziel markieren, auf Kommando wird losgelaufen und die Zeit zum Ziel gestoppt, den Rückweg zum durchatmen nutzen, wieder an den Start stellen und erneut die Zeit bis zum Ziel stoppen. Links könnt ihr eure Zeiten eintragen. Welches war die schnellste Runde?

Runde	Zeit
1	
2	
3	

Wer mag, sucht sich dafür eine Strecke bergauf, noch schwieriger wird es, wenn der Boden nicht fest sondern aus weichem Sand ist.





Stöcker-Parcour

Lasst eure Kinder 10 größere Stöcker suchen und legt sie parallel hintereinander mit 30-50 cm Abstand in eine Reihe.

Für diesen Parcour gibt es heute fünf Aufgaben:

1) Kängurusprung: Mit geschlossenen Füßen (wie ein Känguru) über die einzelnen Stöcker immer ins nächste Feld springen.

2) Seithopser: Seitwärts mit geschlossenen Füßen über die Stöcker springen, jede Seite eine ganze Runde.

3) Einbeinig/Flamingo: Auf einem Bein über die Stöcker springen (notfalls mit Hilfe - an der Hand), erst links dann rechts.

4) Transport: Sammelt euch 5 Tannenzapfen und fünf kleine Stöcker oder Steinchen. Jetzt lauft ihr vom Anfang los und legt immer abwechselnd einen Tannenzapfen und einen Stock in ein Feld. Dabei dürft ihr immer nur eine Sache transportieren und müsst euch dann am Start die nächste holen.

Wenn alle Sachen verteilt sind lauft zurück an den Start. Jetzt müsst ihr gut aufpassen, die Eltern geben das Kommando was ihr zurück holen sollt, bis ihr alles wieder eingesammelt habt. Jeweils auch nur ein Gegensatz pro Transportweg. (Für die Größeren können die Eltern für den Transport auch die Zeit stoppen. Entweder ihr lauft gegen euch selber, in drei Runden oder gegen eure Geschwister oder Eltern.)

5) Zielwerfen: Versucht die Tannenzapfen oder Stöckchen in die Felder zu werfen.



Start

1



2



3



Bild basteln

Eure Stöcker vom Parcour könnt ihr für diese Übung weiterverwenden. Wir wollen mit den Materialien die uns draußen zur Verfügung stehen ein kleines Kunstwerk erstellen. Legt aus den Materialien eine Person. Vergesst nicht den Bilderrahmen als Begrenzung. Respektiert dabei die Schönheit der Natur.

Wenn ihr Lust habt, lasst das Kunstwerk von euren Eltern fotografieren und schickt es an die HNT.



Balancieren

Sucht euch einen umgefallenen Baumstamm. Passt auf, dass er sich nicht bewegen kann. Steigt an einem Ende auf den Baumstamm und balanciert zur anderen Seite und zurück.

1) Vorwärts mit ausgestreckten Armen

2) Seitwärts mit ausgetreckten Armen, passt auf das jedes Bein einen Weg vorn ist

3) Rückwärts mit ausgestreckten Armen

4) Rüberkrabbeln auf allen vieren

