



## Mit Kindern draußen Sport machen

von Kathrin und Carola

Wir zeigen dir heute am Spielplatz Tierwiese (Am Johannisland/Königswiesen) Turnübungen, die du alleine oder mit Hilfe deiner Eltern ausprobieren kannst. Vielleicht erinnerst du dich ja noch an einige Übungen aus der Turnhalle. Auf diesem Aufgabenzettel kannst du abhaken, was du geschafft hast. Wenn etwas nicht beim ersten Mal klappen sollte, probiert es gern beim nächsten Besuch auf dem Spielplatz nochmal aus.

Bitte folgende Sachen beachten:

- festes Schuhwerk anziehen zum Rennen und Hüpfen
- Kleidung tragen, in der du dich gut bewegen kannst, der Temperatur draußen angemessen
- gefüllte Trinkflasche und einen Stift zum abhaken mitnehmen

Diese Aufgaben habe ich geschafft:

Auf dem Spielplatz gibt es zwei Geschicklichkeitsparcours, diese kannst du durchlaufen ohne den Boden zu berühren.

Wir beginnen an den Holzbalken, der Weg endet an der Rutsche.

- Schaffst du den Parcour ohne den Boden zu berühren vorwärts
- und vielleicht sogar rückwärts

Du fängst nochmal an den Holzbalken an:



- raufspringen
- runterspringen
- evtl. ganz rückwärts springen



- Hockwenden
- für die Kleinen: gleiche Haltung aber auf den Balken springen



- im Slalom durch die Stangen laufen

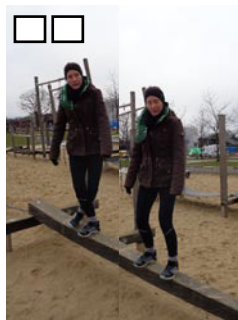
alternativ: krabbeln



- Raupengang (Stütztraining) langgestreckt beginnen, wir bewegen nur die Füße (Dach), dann nur die Hände, wieder nur die Füße...



- seitwärts überspringen



- seitwärts balancieren und die Füße überkreuzen
- beide Seiten



- gut festhalten und außen um die Stangen herum



- stützen
- Wieviel Sekunden schaffst du?



- festhalten ohne rutschen (mit Handschuhen schwer)



## Mit Kindern draußen Sport machen

von Kathrin und Carola

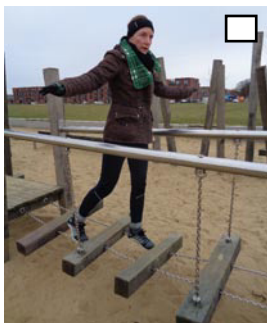
Diese Aufgaben habe ich geschafft:

Auf dem Spielplatz gibt es zwei Geschicklichkeitsparcours, diese kannst du durchlaufen ohne den Boden zu berühren.

Wir beginnen an an der Wackelbrücke, der Weg endet am Spielhaus.

- Schaffst du den Parcour ohne den Boden zu berühren vorwärts
- und vielleicht sogar rückwärts

Du fängst nochmal an der Wackelbrücke an:



- balancieren auf den Ketten



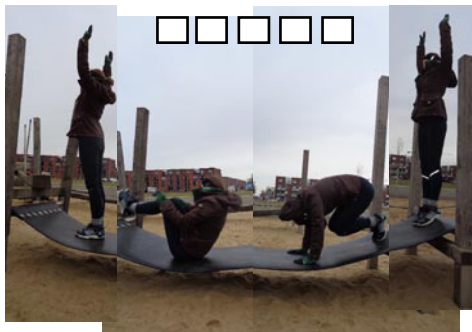
- um jeden der vier Pfeiler außen herum klettern



- oben klettern - oder rückwärts im Slalom durch die Seile laufen



unterdurch krabbeln



- Vorwärtsrolle Strecken, Kinn auf die Brust, klein machen, Hände aufsetzen, Knie bleiben in der Luft, Po hoch, rollen



im Kriechgang runterkrabbeln



auf jedem Teller fünf Sekunden auf einem Bein stehen



festhalten zehn Sekunden halten



Kannst du am Dach hochklettern?



schaukeln - ohne Abstoßen aus dem Stillstand starten 20 Bewegungen



hängen oder schwingen Wieviele Sprossen schaffst du?



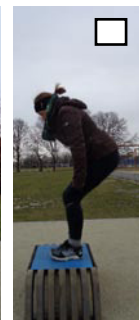
Arme anwickeln, Knie hochziehen halten



menschlicher Webstuhl - im Slalom durchklettern



auf den Zehenspitzen balancieren



10 mal hochhüpfen

Spielplatz Tierwiese