



Mit Kindern draußen Sport machen

von Kathrin und Carola

Wir zeigen dir heute am Spielplatz Vogelkamp (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:



auf den Ketten balancieren



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, über den Rücken rollen



im Kребsgang die Schräge herunterkrabbeln



auf jedem Teller fünf Sekunden auf einem Bein stehen



zehn Sekunden festhalten



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



Webstuhl - im Slalom durch die Stangen klettern



auf den Zehenspitzen balancieren



10 mal hochhüpfen

Spielplatz Vogelkamp