Ahrensburger
Turn- und
Sportverein
von 1874 e.V.

aktiv und sympathisch

Übung	Material	Vorschulkinder und 1. Klasse
1	Decke	Mache eine Kerze, mit Po hoch und Unterstützung der Arme - 10 Sekunden halten
2	keins	Mache eine Standwaage (Bein hinten hoch, Arme + Oberkörper nach vorne) Kannst du bis drei zählen, bevor du wackelst?
3	keins	Hüpfe 8 mal wie ein Hampelmann
4	Ball	Stelle dich gegrätscht hin und rolle den Ball mit gestreckten Beinen wie eine acht durch deine Beine - 8 mal
5	Seil	Seilspringen egal wie
6	keins	Gehe 10 Meter im Krebsgang (aus dem Sitz auf alle Viere stützen, Po anheben
7	Stuhl	Setze dich auf einen Stuhl, die Hände legst du neben dich auf die Sitzfläche. Versuche dich mit den Armen hoch zu stützen. Kannst du 5 Sek schweben?
8	keins	Lege dich auf den Boden, strecke die Arme und rolle 5m ganz gerade wie ein Baumstamm
9	keins	Drehe dich 5 mal auf den Zehenspitzen um dich selbst in beide Richtungen
10	Ball	Versuche 10x zu werfen und wieder aufzufangen, ohne dass der Ball fällt
11	Erhöhung zb. 5 Bücher	Staple 5 Bücher auf den Boden und springe seitwärts mit geschlossenen Beinen darüber...5 mal hin und zurück
12	Taschentücher, Bücher, Kuscheltiere etc.	Versuche mit einem Gegenstand auf dem Kopf ein Stück spazieren zu gehen
13	keins	Hüpfe solange auf einem Bein wie du kannst. Versuche beide Seiten
14	Kuscheltier, Spielzeug, Bücher etc./ Ball	Baue einen Slalomparkour und rolle den Ball mit einer Hand durch den Parkour. Versuche beide Seiten.
15	Ball	Klemme einen Ball zwischen deine Knie. Kannst du mit dem Ball hoch und weit springen?
16	keins	Gehe in den Vierfüßlerstand (auf Händen und Füßen). Knicke die Arme ein und berühre 10 mal mit der Nase den Boden
17	keins	Mache einen Schneidersitz, versuche aufzustehen und dich wieder hinzusetzen - 3 mal hintereinander
18	Seil	Lege ein Seil in Kurven auf den Boden und balanciere ein paar Mal darauf.
19	Decke	Mache eine Rolle und lass dabei die Knie und Füße zusammen
20	Decke	Mach einen Zappelhandstand.