

Sportaufgaben in Corona-Zeiten 1 (Laufen)

Wie in den Ostergrüßen als Videobotschaft verpackt, empfehlen wir Euch das Laufen:

- Ausdauerlauf ist gesund, denn es stärkt die Lunge und das Herz-Kreislaufsystem
- Sehr sinnvoll ist das tägliche Laufen, denn siebenmal 5 Minuten Laufen ist sinnvoller als einmal in der Woche 35 Minuten, doch das lässt sich nicht immer durchführen.
- Euer Ziel sollte es sein, mindestens zweimal in der Woche zu laufen (joggen, in einem Tempo, so dass man sich noch unterhalten könnte).
- Je länger man durchhält, desto besser ist das. Kinder sollten ihr Lebensalter in Minuten laufen können, d.h. seid Ihr 7 Jahre alt, solltet Ihr 7 Minuten im Ausdauerlauf durchhalten können.

Lauff zweimal in der Woche (mindestens) Euer Lebensalter in Minuten!

Sportaufgaben in Corona-Zeiten 3 (Wandball)

Ihr benötigt einen Ball und eine Wand.

Die Aufgabe ist, den Ball mit rechts, links oder beidhändig an die Wand zu werfen und den Ball danach aufzufangen, ohne, dass er auftippt. Ihr könnt auch festlegen, dass nach Wurf mit rechts, z.B. immer mit links geworfen werden muss. Vielleicht legt Ihr auch mit einer Linie an der Wand fest, wie hoch der Ball geworfen werden muss?!

Nun denkt Euch Zusatzbewegungen aus, die Ihr nach Abwurf des Balles machen wollt (z.B. zweimal in die Hände klatschen, einmal rechts herum drehen, einmal den Boden mit der linken Hand berühren, mit den Händen erst Kopf dann Füße berühren, usw.).

Denkt Euch Aufgaben aus, die Ihr nach Abwurf eines Balles gegen die Wand ausführen könnt bevor Ihr den Ball von der Wand kommend wieder aufangt! Diese Aufgabe könnt Ihr auch mit einem Partner (1,50m Abstand) lösen (jeder hat eigenen Ball).

Sportaufgaben in Corona-Zeiten 2 (Seilspringen)

Nehmt die Seilenden so in die Hände, dass das Seil den Boden berührt, wenn die Hände auf Hüfthöhe sind.

Möglichkeiten: Pro Seilschwung vorwärts immer einmal springen oder mit „Zwischensprung“ zweimal springen pro Seildurchschlag, beim Seilschwung im Stand laufen oder im Laufen Seilspringen, Seilspringen im Rückwärtsschwung.

Versucht auch auf einem Bein zu springen, im Hopselauf, im Seitstepp oder sogar den Doppeldurchschlag! Ihr könnt auch bei jedem zweiten Sprung die Arme überkreuzen...
Probiert jede Sprungart zehnmal zu springen.

Versucht nach jeder Sprungart, die Ihr fünfmal sicher könnt, ohne Pause gleich die nächste Sprungart anzuschließen! Wie viele Sprungarten könnt Ihr aneinander reihen?

Sportaufgaben in Corona-Zeiten 4 (Hüpfelder/ Koordinationsleiter)

Malt Euch mit Kreide eine Koordinationsleiter (Hüpfelder) auf einen ebenen Untergrund.

Übt Sprungfolgen (z.B. links, beide Füße, rechts, beide...). Denkt Euch neue Sprungfolgen aus! 2. Beispiel: Füße nacheinander in das gleiche Feld...

