

## Sportaufgaben in Corona-Zeiten 5 (im Reifen springen)

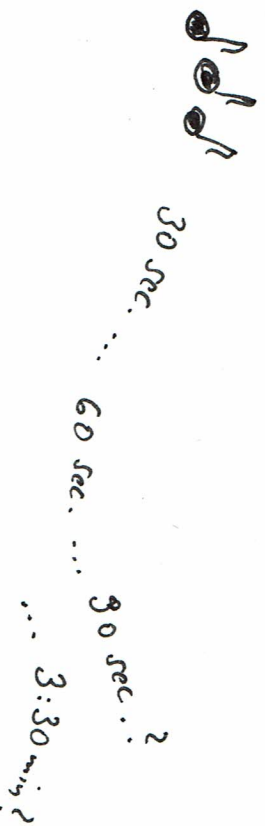
Zu sehen unter „Koordinatives Sprungtraining/ You tube 26 sec):  
Ihr steht mit beiden Füßen im Gymnastikreifen oder in einem ausgedienten Fahrradreifenmantel. Schlussprung vor den Kreis, in Kreis, beide rechts, in Kreis, beide hinten, in Kreis, beide links, in Kreis, beide vorn, in Kreis, beide vorn, in Kreis, beide links, in Kreis, beide hinten, in Kreis, beide rechts, in Kreis, beide vorn, in Kreis, Füße teilen re/li neben, in Kreis, Füße teilen re/li, in Kreis, beide vorn, in Kreis, beide vorn, in Kreis, Füße teilen re/li, in Kreis, Füße teilen re/li, in Kreis, links neben Kreis Doppelhüpfer auf linkem Fuß, beide in Kreis, rechts neben Kreis auf rechts Doppelhüpfer, beide in Kreis, Hampelmann mit re/li außen und Händen über dem Kopf, in Kreis, Hampelmann mit re/li außen und Händen über dem Kopf, in Kreis, nach vorn raus.  
Bei jedem Sprung der vor oder hinter den Kreis geht wird in die Hände geklatscht.

## Sportaufgaben in Corona-Zeiten 7 (Ausdaueranz)

Sucht Euch ein rhythmisches Lied, das Ihr gerade am liebsten hört, aus und denkt Euch eine Tanzbewegung aus, z.B. den gehüpften Rock'n roll-Grundschritt: Doppelhüpfer auf links und einmal das gestreckte rechte Bein vorschwingen, dann Doppelhüpfer auf rechts und dabei das linke Bein gestreckt vorschwingen, usw.

Schafft Ihr es das gesamte Lied mit dem Hüpfrythmus durchzuhalten?

Sucht Euch neue Tanzschritte oder reiht verschiedene aneinander!



## Sportaufgaben in Corona-Zeiten 6 (Slalom nach Zeit)

Wenn Euch die Kegelhütchen aus der Schule fehlen, nehmt Stöcke, Steine, leere Joghurtbecher, Blumentöpfe, etc. und baut Euch einen Slalom auf!  
Mit dem Roller, Skateboard, Waveboard oder prellend mit einem Ball versucht Ihr nun den Slalom sicher und schnell zu durchlaufen. Wenn Ihr eine Start- / Ziellinie habt, könnt Ihr die Zeit mit einer Stoppuhr oder dem Sekundenzeiger messen. Denkt Euch immer neue Aufgaben aus, z.B. Handwechsel beim Prellen bei einem Wendepunkt, ständigen Handwechsel von rechts auf links prellen und umgekehrt, Roller fahren auch auf dem anderen Standfuß, Waveboardfahren und dabei einen Ball prellen,...

Für diese Aufgabe könnt Ihr Euch auch mit einem Partner verabreden (1,5 m Abstand und nicht das gleiche Sportgerät! Jeder benutzt seine Uhr!)

## Sportaufgaben in Corona-Zeiten 8 (Frisbeezielwurf)

In fast jedem Haushalt gibt es irgendwo ein Frisbee. Frisbee mit anderen spielen macht nur Spaß, wenn der Frisbee auch ankommt! Also übt gezielt zu werfen. Die Scheibe liegt auf der Handinnenseite, die Finger greifen von unten in den Rand. Mit rechts wird der Frisbee rechtsdrehend über den Zeigefinger herausgeschleudert, er soll möglichst waagrecht fliegen.

Wenn Ihr im Park oder im Garten seid, könntet Ihr einen Baumstamm als Ziel nehmen, unter eine Bank zielen, in einen großen Karton spielen...

Vielleicht denkt Ihr Euch eine Punktwertung aus? Mit 10 Würfeln möglichst viele Punkte erzielen?!

