



# Online Leichtathletik Für Kids Mit Hase Avidan



- Datum:** Mittwoch, 17.Juni 2020
- Zeit:** ca. 45 – 60 Minuten
- Material:** Youtube auf einem Endgerät (PC, Tablet, Fernseher, Handy)
- Am besten in Sport-/ bequemer Kleidung durchführen**
- Verschiedene Gegenstände für das Sport-Spiel**
- Schere, Kleber und Stifte für den Spielplatz-Wettkampf**

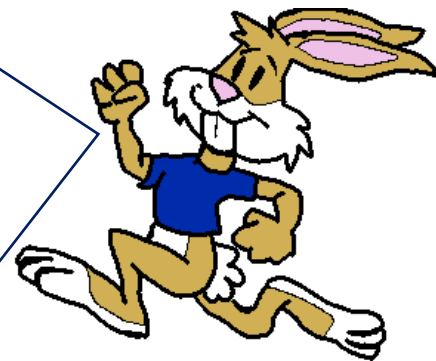
Hallo,

Mein Name ist Avidan und ich bin seit einigen Jahren das Maskottchen der Forster Leichtathleten. Auf Wettkämpfen bin ich immer zum Anfeuern mit dabei!

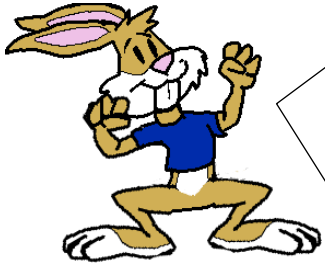
In den nächsten Wochen wollen wir immer einmal in der Woche zusammen Sport machen. Ich freu mich!

Für heute steht ein tolles Aufwärm-Video auf dem Plan mit ganz vielen Übungen, die du aus dem Hallentraining noch kennen könntest. Dann gibt es eine Anleitung für ein tolles Sport-Spiel für zuhause, ein kleiner Video-Wettkampf gegen Jenni und zum Abschluss noch eine tolle Bastelanleitung für deinen eigenen Weitsprung-Wettbewerb.

Lass uns jetzt loslegen!



# Aufwärmen



Aufwärmen ist total wichtig für deine Muskeln, deine Gelenke und vor allem dein Herz und deine Lunge. Die müssen nämlich kräftiger arbeiten wenn du Sport machst. Und die freuen sich, wenn sie nicht von 0 auf 100 plötzlich ganz schnell arbeiten müssen, sondern sich langsam daran gewöhnen können. Genau das machen wir beim Aufwärmen: Unseren Körper auf den kommenden Sport vorbereiten.

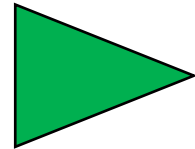
Deshalb starten wir gleich mal mit ein paar tollen Übungen, die man ganz ohne Hilfsmittel zuhause durchführen kann.

## 1. Aufwärm-Übungen

Schau dir dafür dieses Video an!

**Kinder Olympiade für zu Hause - Warm Up**

<https://www.youtube.com/watch?v=p-vGnkWRtOA>



Wichtig für unsere Muskeln und Gelenke sind auch viele Übungen für unsere Beweglichkeit. Erinnerst du dich noch an unsere Buchstaben aus dem Lauf ABC?

Nimm dir ein paar Meter Platz im Zimmer, im Flur oder im Garten und versuche dich an so viele Buchstaben wie es geht zu erinnern und führe die Übungen dazu aus. Zum Beispiel **A...** wie Anfersen! Mache jede Übung gleich zwei Mal.

Schau dir anschließend das Video mit 10 Übungen an und mach nochmal mit. Einige Übungen kennen wir, aber es sind auch ein paar Neue dabei. Viel Spaß!

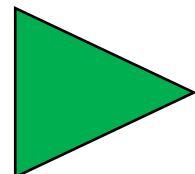


## 2. Lauf ABC

Schau dir dafür dieses Video an!

**Lauftechnik: Zehn Übungen aus dem Lauf-ABC**

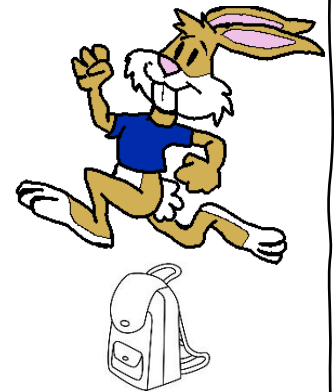
<https://www.youtube.com/watch?v=n8NICsQImDY>



# Slalomlauf für Zuhause

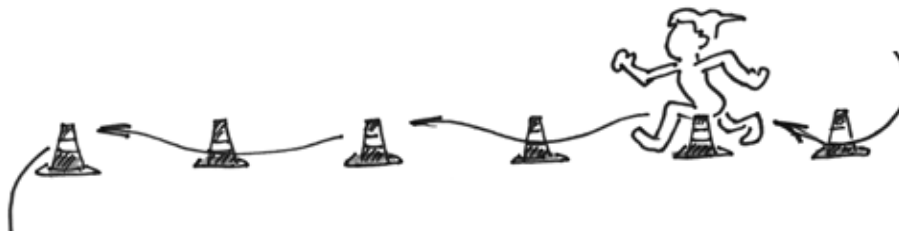
## Du benötigst:

- Etwas Platz (also ein größeres Zimmer oder Zimmer und Flur zusammen, oder einen Garten oder den Gehweg vor dem Haus)
- Gegenstände zum Markieren von Ecken, Slalomstrecken, ... oder falls du draußen bist: Straßenmarkierung



## Vorbereitung:

1. Wir erstellen eine Laufstrecke, die mal als Wettrennen absolvieren muss. Dabei soll man aber nicht nur geradeaus laufen, sondern auch kreuz und quer!
2. Lege eine Startlinie fest. Nutze dafür eine Schnur oder ein Band oder einen Gürtel oder male draußen mit Kreide auf den Boden.
3. Nun geht die Strecke los! Überlege dir eine möglichst lange Strecke mit vielen Kurven. Markiere jede Stelle zum Abbiegen mit einem Gegenstand (Stuhl, Eimer, Rucksack, ...). Draußen kann man mit Kreide auch einfach einen Pfeil auf den Boden malen.
4. Baue auch eine Slalomstrecke in deine Laufstrecke mit ein.
5. Wenn du keinen Platz oder keine Lust mehr hast, dann lege eine Ziellinie fest. Nutze hierfür wieder eine Schnur oder ähnliches.

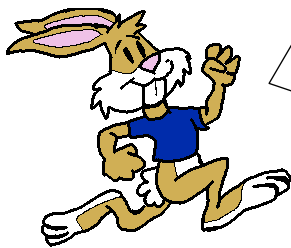


## Auf die Plätze – Fertig – Los!

Laufe entweder alleine und lass dabei deine Zeit stoppen. Probier die Strecke gleich mehrmals aus. Kannst du immer schneller werden?

Oder suche dir einen Gegner für ein Wettrennen. Vielleicht Geschwister, Mama oder Papa, ein Nachbar oder deine Katze?

# Blitzstart - Training



Das ist Usain Bolt aus Jamaika. Er ist bisher der schnellste Sprinter, den es je gegeben hat. Für 100m benötigte er gerade einmal 9,58s! Zähl mal langsam auf 10! In dieser Zeit hat er es geschafft die gesamte gerade Laufstrecke im Stadion hinter sich zu bringen.

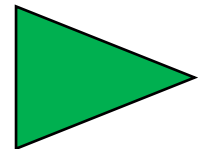
Doch bei einer Sache hat sich Bolt immer schwer getan: Dem Start. Da waren nämlich oft seine Gegner schneller losgerannt und er musste sie erst wieder überholen! Damit wir auch immer schnell los starten können, fordert dich Jenni zu einem Wettbewerb heraus!

## 3. Blitzstart Wettbewerb gegen Jenni

Schau dir dafür dieses Video an!

**Du gegen mich! Blitzstart Wettbewerb**

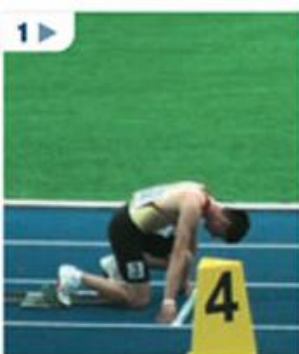
[https://www.youtube.com/watch?v=OZ493L\\_GZYg](https://www.youtube.com/watch?v=OZ493L_GZYg)



**Kannst du noch den Tiefstart der Leichtathleten? Hier sind drei Bilder zum Üben!**

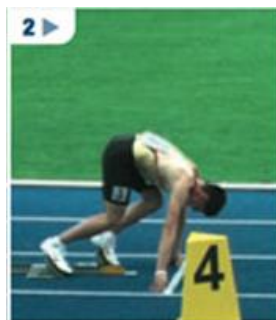
-AUF DIE PLÄTZE-

Ein Knie und ein Fuß berühren den Boden. Beide Hände stützen dich.



-FERTIG-

Ein bisschen die Knie strecken, damit der Popo hochgestreckt wird.



-Los!-

So schnell du kannst losrennen! Erst noch etwas gebückt, dann langsam aufrichten.



# Spielplatz Weitsprung

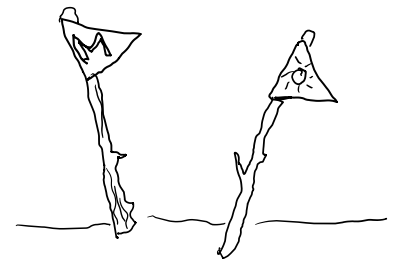


Als letztes habe ich hier für dich etwas zum daheim vorbereiten, damit du auf einem Spielplatz in deiner Nähe deinen eigenen Weitsprung Wettkampf durchführen kannst.



## Du benötigst:

- Schere, Kleber und Stifte
- Für jedes Kind / jeden Erwachsenen der mitmacht, einen kleinen Ast oder Stock.
- Einen Spielplatz mit einem Sandkasten



## Vorbereitung:

Schneide die Absprungmarkierung und die kleinen Wimpel auf S.5 aus. Male die Buchstaben ABSPRUNG bunt an und jedes Kind kann einen Wimpel für sich anmalen. Klebe die Wimpel an die Äste, sodass kleine Fahnen entstehen.

## Los gehts:

Geh auf den Spielplatz. Markiere mit einer Schnur/ einem Stöckchen am Boden eine Startlinie für den Anlauf zum Sandkasten (schon ein paar Meter lang). Lege direkt vor den Sand auf den Boden den Absprungbalken.

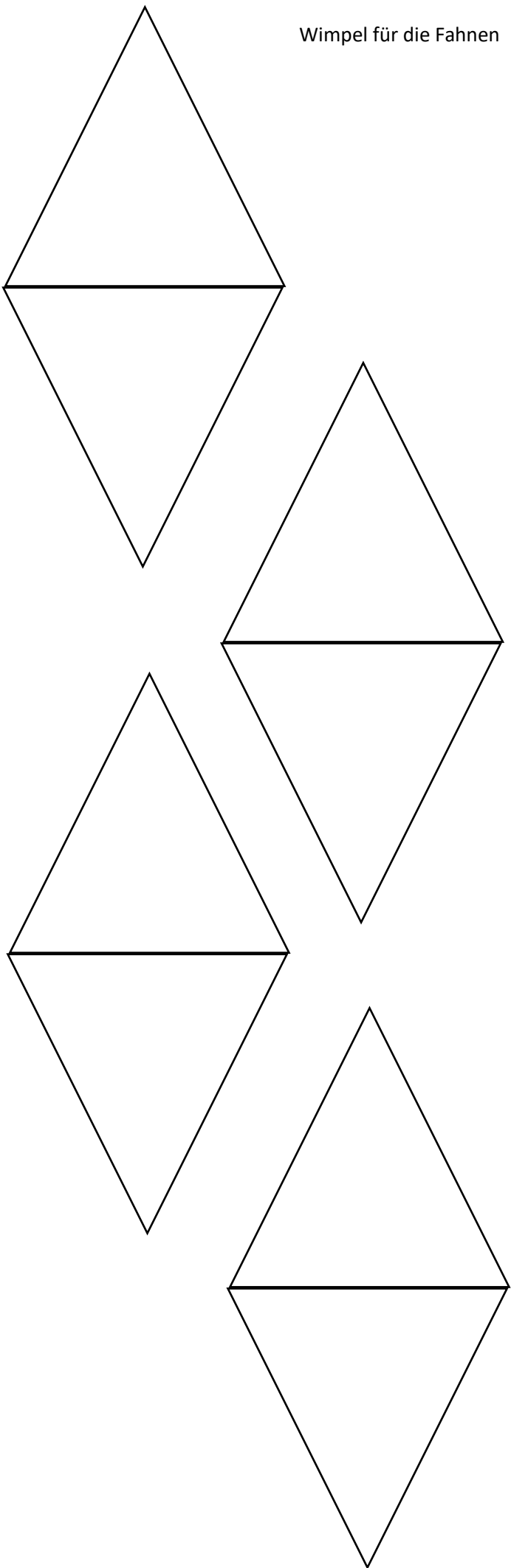
Jetzt rennt der erste Springer los und springt vor dem ABSPRUNG-Balken mit einem Fuß ab und landet mit beiden Füßen im Sand. Das Fähnchen des Springers steckt ihr neben seiner Landefläche in den Sand. Der nächste Springer versucht weiter zu kommen.

**Achtung: Fähnchen neben eure Landezone stecken, nicht dass du auf die Fahne drauf springst!**



Start

Wimpel für die Fahnen



ABS  
SPR  
UN  
G