



Online Leichtathletik Für Kids Mit Hase Avidan



- 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,

Ich bin's wieder, der Hase Avidan!

Auch diese Woche gibt es wieder etwas für die Wurfbegeisterten unter euch. Aber auch alle, die ihre Muskeln stärken wollen, kommen nicht zu kurz! Wir machen einen Ausflug ins Fitnessstudio der Tiere zusammen mit Jenni und ganz zum Schluss gibt es eine tolle Anleitung für ein eigenes Biathlon-Spiel und einen Hürdenlauf für den Garten oder Hof.

Ich freu mich schon darauf. Lass uns gleich loslegen!

Aufwärmen



Aufwärmen ist total wichtig für unseren Körper!

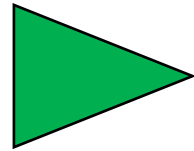
Das kann ganz unterschiedlich aussehen: Wir können Fangspiele machen, gemütlich Warmlaufen, kleine Übungen machen... oder wie heute können wir uns auch mit Musik warm machen! Die Kinder und der Trainer im Video tanzen dir zu einem bekannten Lied etwas vor, mach einfach mit und versuch mit ihnen mitzutanzten! Viel Spaß dabei!

1. Aufwärmen

Schau dir dafür dieses Video an!

Zumba Kids (easy dance) - I like to move it

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>



Wichtig für unsere Muskeln und Gelenke sind auch viele Übungen für unsere Beweglichkeit. Diese Woche zeigt uns die deutsche Olympia Sprinterin Laura Marie Müller fünf Übungen aus dem Lauf ABC. Wir kennen davon zwar noch nicht alle, aber mach doch mit ihr mit und lerne neue Buchstaben kennen! Schau dir an, wie die einzelnen Übungen funktionieren und wiederhole dann die Übungen für dich noch 2 bis 3 Mal durch den ganzen Raum. Viel Spaß!

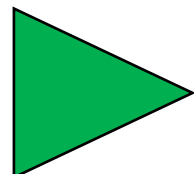


2. Lauf ABC mit einer Olympia Sprinterin

Schau dir dafür dieses Video an!

Lauf-ABC mit Laura Marie Müller | Trainingshelden

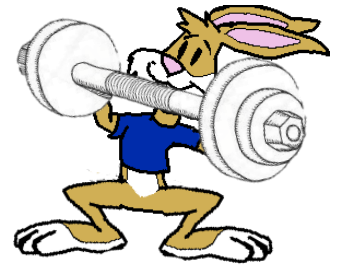
<https://www.youtube.com/watch?v=jVwrEpvz4d8>



Kräftige Muskeln

Du benötigst:

- Eigentlich nur etwas Platz auf einer bequemen Fläche um dich abzulegen (Teppich, Fitnessmatte, Rasenfläche, Decke, ...)



Vorbereitung:

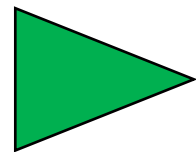
1. Wir schaffen uns Platz auf einer bequemen Fläche und nutzen dafür zum Beispiel einen Teppich, oder legen eine dünne Matte oder eine Decke auf den Boden (Sollte nicht rutschen).
2. Dann kannst du das Video anschauen und mit Jenni zusammen deine Muskeln trainieren.

3. Mit den Tieren im Fitnessstudio

Schau dir dafür dieses Erklär-Video an!

Jenni und du bei den Tieren im Fitnessstudio

<https://youtu.be/KFBRQ0RSxOo>



Idee: Froschweitsprung!

Ganz ähnlich zum Klopapier-Weitsprung von letzter Woche kannst du einen Froschweitsprung veranstalten.

Gehe dafür an einer Markierung auf dem Boden in die Froschposition und mache hintereinander drei Froschsprünge in die gleiche Richtung.

Na, wie weit kommst du?



Biathlon im Wohnzimmer



Leichtathleten müssen gut werfen können. Zwar meistens eher weit und nicht zielgenau, aber in die richtige Richtung sollte der Ball schon fliegen.

Um das Werfen in die richtige Richtung zu üben machen wir gerne Biathlon (Hütchen abwerfen und Strafrunden laufen). Das kannst du in kleiner Form auch zuhause spielen. Viel Spaß dabei!

Du benötigst:

- Leeren Tisch / Stuhl
- 3 – 6 Klopapierrollen oder leere Konservendosen / Plastikbecher
- Leichter kleiner Ball oder ein Paar zusammengerollte Socken



Spielablauf:

Stapel auf einem leeren Tisch die Klopapierrollen oder Dosen/Becher zu einer kleinen Pyramide aufeinander. Achte darauf, dass hinter dem Tisch nichts steht, was umfallen und zu Bruch gehen kann. Vielleicht kannst du das ganze ja auch auf dem Balkon oder im Garten aufbauen.

Gehe nun einige Schritt vom Tisch weg und markiere dir am Boden mit einem Schuh oder einer Flasche oder sonst etwas den Abwurfpunkt. Versuche nun, wie beim Dosenwerfen, mit einem Wurf möglichst viele Klopapierrollen umzuwerfen. Für jede Rolle, die nicht umgeworfen wurde, musst du als Strafe einen Hampelmann machen. Anschließend schnell die Pyramide wieder aufbauen und erneut werfen.

Variante allein: Lass eine Stoppuhr laufen und zähle mit, wie oft du in zwei Minuten den Hampelmann machen musst. Versuche möglichst viele Durchgänge zu werfen, aber so wenig Hampelmänner wie möglich zu machen.

Variante mit Gegner: Spielt immer abwechselnd und zählt eure Hampelmänner. Wer nach 10 Durchgängen die wenigsten machen musste, gewinnt.

Gehweg-Hürdenlauf



Wettrennen mit Hindernissen im Weg, das machen die Leichtathleten beim Hürdenlauf. Da stehen für die Männer auf 110m Laufstrecke gleich 10 Hürden im Weg. Am besten fällt auch keine davon um...

Du benötigst:

- Mehrere Kopien des HÜRDEN-Schildes (3 – 5 Stück für eine Laufbahn)
- Stifte
- Einen Stein für jede „HÜRDE“
- Eventuell eine Stoppuhr

Vorbereitung (drinnen):

Nimm dir die ausgedruckten Hürden-Schilder. Sie werden gleich Hindernisse in deinem Hürdenlauf darstellen. Doch damit es auch besser aussieht beim Rennen, schnapp dir Buntstifte und male zuvor alle HÜRDEN in unterschiedlichen Farben an.

Los gehts:

Baue den Lauf am Besten im Garten, Hof oder auf einem Gehweg auf (nur wenn nicht zu viel Verkehr auf der Straße ist!). Erstelle dir eine Startmarkierung mit einem Ast, einer Schnur oder einem Strich am Boden. Gehe dann drei große Schritte von dort gerade aus in Laufrichtung und leg ein HÜRDEN-Schild längs auf den Boden. Mach nun zwei riesige Schritte und lege das nächste Schild genauso auf den Boden, dann wieder zwei riesige Schritte und so weiter, bis keine HÜRDEN mehr zur Verfügung stehen. Lege am Ende auf jedes Schild einen Stein, damit das Papier nicht wegfliegt.

Alleine: Stopp deine Zeit für einen Durchgang und springe über jede Hürde. Laufe mehrmals und versuche immer schneller zu werden.

Mit Gegnern: Stoppt euch gegenseitig die Zeit für euren Lauf, der schnellere gewinnt.

HÜRDEN