



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!

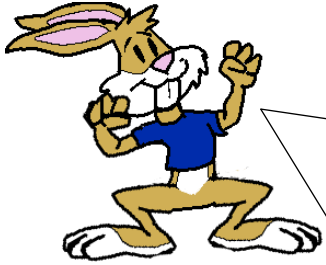
Warst du letzte Woche schon dabei und hast gegen Jenni den Blitzstart-Wettkampf gewinnen können? Also ich hab es ja auch ausprobiert und mit meinen schnellen Hasen-Beinen war ich viel schneller als sie. Und höher springen kann ich auch!

Heute wollen wir nicht nur Rennen, sondern auch Springen und Werfen – wie Leichtathleten eben!

Lass uns jetzt loslegen!



Aufwärmen



Aufwärmen ist total wichtig für unseren Körper!

Diese Woche hat uns Jenni ein Aufwärmprogramm zusammengestellt und wir können es gemeinsam mit ihr durchführen. Du brauchst dafür nur etwas Platz und die Möglichkeit ihr zuzuschauen, damit du auch mitmachen kannst.

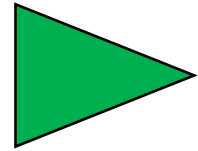
Los geht's!

1. Aufwärm-Übungen mit Jenni

Schau dir dafür dieses Video an!

Aufwärmen für kleine Leichtathleten

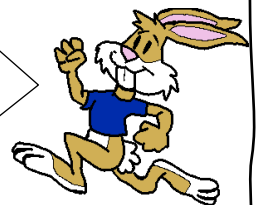
<https://youtu.be/crHjLQiCegI>



Wichtig für unsere Muskeln und Gelenke sind auch viele Übungen für unsere Beweglichkeit. Das klappt ja immer ganz toll mit dem Lauf ABC.

Diese Woche kann man das Lauf ABC machen, auch wenn man wenig Platz hat und dabei werden unsere Übungen in eine spannenden Geschichte über einen Wanderer eingebaut. Das wird lustig!

Viel Spaß!

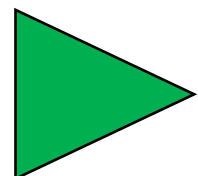


2. Lauf ABC auf einer Wandertour

Schau dir dafür dieses Video an!

KiB - Kinder in Bewegung Lauf ABC für Kinder

<https://www.youtube.com/watch?v=-SFnauOxr2w>



Weitsprung für Zuhause

Du benötigst:

- Etwas Platz (ein größeres Zimmer oder einen Flur, oder einen Garten oder den Gehweg vor dem Haus)
- 4 bis 6 Klopapierrollen
- Filzstift

Vorbereitung:

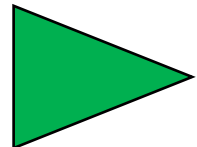
1. Wir rollen eine Klopapierrolle etwa 2m aus, lassen aber das Papier an der Rolle dran.
2. Mit einem Filzstift schreiben wir auf die einzelnen Blätter der Rolle die Ziffern 1, 2, 3, 4, ... Dabei beginnen wir am letzten Blatt mit der Ziffer 1.
3. Du solltest schon etwa bis zur 15 die Ziffern eintragen.
4. Schau dir dann das folgende Erklärvideo an, wobei dir der Aufbau und die Durchführung erklärt werden.

3. Klopapierrollen Weitsprung

Schau dir dafür dieses Erklär-Video an!

Kinder Olympiade für zu Hause - Tag 2: Weitsprung

<https://www.youtube.com/watch?v=FVyZya5Ap2s>

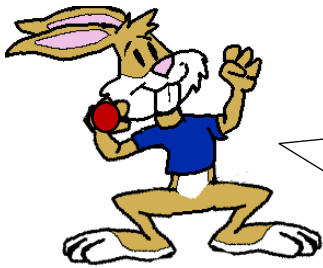


Anlauf – Sprung – Landung!

Du kannst nun entweder alleine springen und dir deine Ergebnisse auf einer Liste notieren. Versuche dabei immer besser zu werden!

Oder du besorgst dir einen Gegner, zum Beispiel Geschwister, deinen Hamster oder deine Eltern und trittst gegen sie an. Probiert es doch wie im echten Weitsprung-Wettkampf: Jeder hat 3 Versuche und der beste wird gewertet.

Basketball im Zimmer



Basketballer müssen nicht nur schnell laufen können, sie müssen vor allem auch gut zielen können, damit der Ball auch in den Korb geht.

Für uns Leichtathleten ist es zwar wichtiger, dass der Ball weit fliegt, aber in die richtige Richtung sollte er schon gehen. Von daher ist ein bisschen Zielwerfen üben gar nicht so falsch. Wie gut kannst du das?

Du benötigst:

- leerer Papierkorb
- weicher Plastik- oder Softball (alternativ ein Paar zusammengepackte Socken)



Spielablauf:

Der leere Papierkorb wird in Kopfhöhe oder höher aufgehängt bzw. gestellt. Von einem festgelegten Abwurfpunkt (Bsp. ABWURF-Linie auf S.5) wird mit einem weichen Plastik- oder Softball auf den Korb gezielt. Sobald der Ball im Korb landet gibt es einen Punkt. Spiele alleine oder gegen einen Gegner und zählt, wer von 10 Würfeln die meisten Treffer erzielt.

Profi-Variante: Stelle den Papierkorb nun auf den Boden. Verwende zum „Werfen“ statt der Arme die Füße...

Kannst du noch die richtige Wurfbewegung der Leichtathleten?

*Weit ausholen,
aber den Arm
nicht ganz
durchstrecken!*



*Nicht zu steil
und nicht zu
flach den Ball
nach vorne-oben
werfen.*

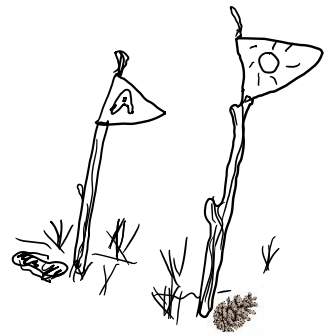
Weitwurf der Dinge



Als letztes habe ich hier für dich etwas zum vorbereiten, damit du auf einem Spielplatz, einer Wiese oder in deinem Garten einen Weitwurf der Dinge durchführen kannst.

Du benötigst:

- Schere, Kleber und Stifte
- Für jedes Kind / jeden Erwachsenen der mitmacht, einen kleinen Ast oder Stock.
- Verschiedene Dinge



Vorbereitung Zuhause:

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

Los gehts:

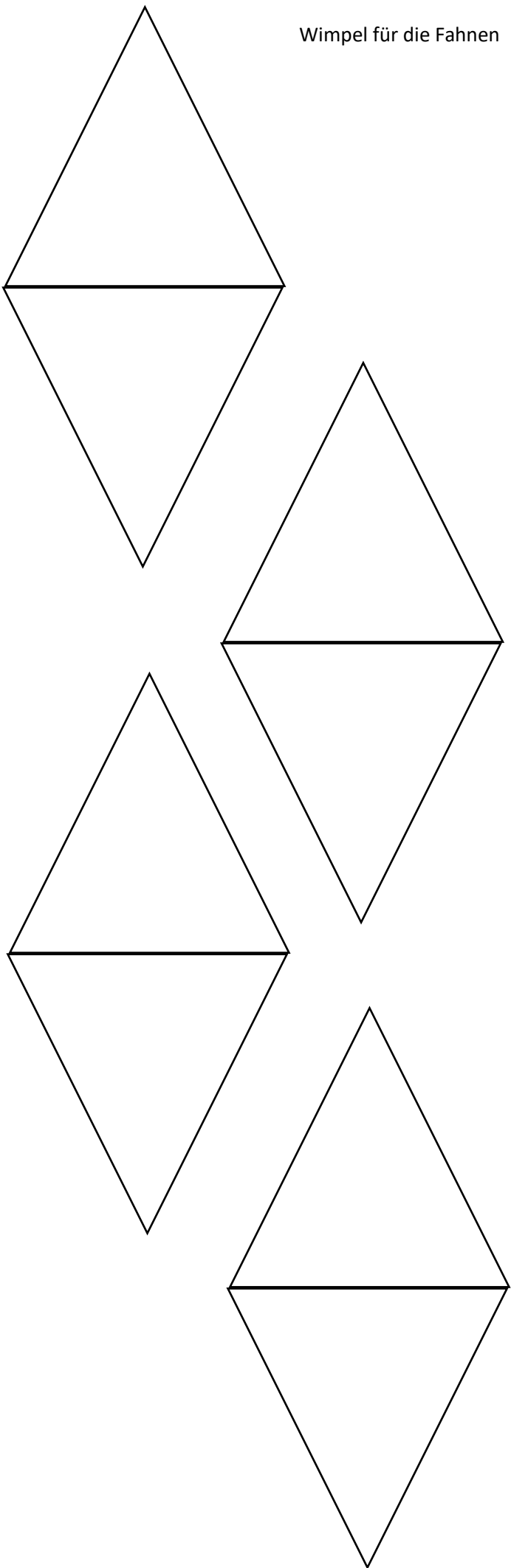
Suche für jeden Teilnehmer 3 Dinge, die geworfen werden sollen. Sodass zum Beispiel jedes Kind einen Tannenzapfen, einen kleinen Stein und ein leeres Schneckenhäuschen. Oder suche 3 andere Dinge.

Jetzt darf der erste Werfer direkt am ABWURF-Balken stehen und den ersten Gegenstand so weit werfen wie es geht. Markiere den Landepunkt mit seinem Fähnchen. Nun wirft der zweite den gleichen Gegenstand. In Runde zwei nehmen wieder alle Spieler das gleiche Ding, also z.B. alle den Tannenzapfen. Findet entweder heraus, wer am weitesten mit egal welchem Ding wirft, oder bestimmt den besten Tannenzapfen-Werfer, Steine-Werfer, ...



Achtung: Stelle sicher, dass die Fläche frei ist, wenn du wirfst!

Wimpel für die Fahnen



ABWURF