



KIDS daheim

Akrobat – leichter Schwierigkeitsgrad

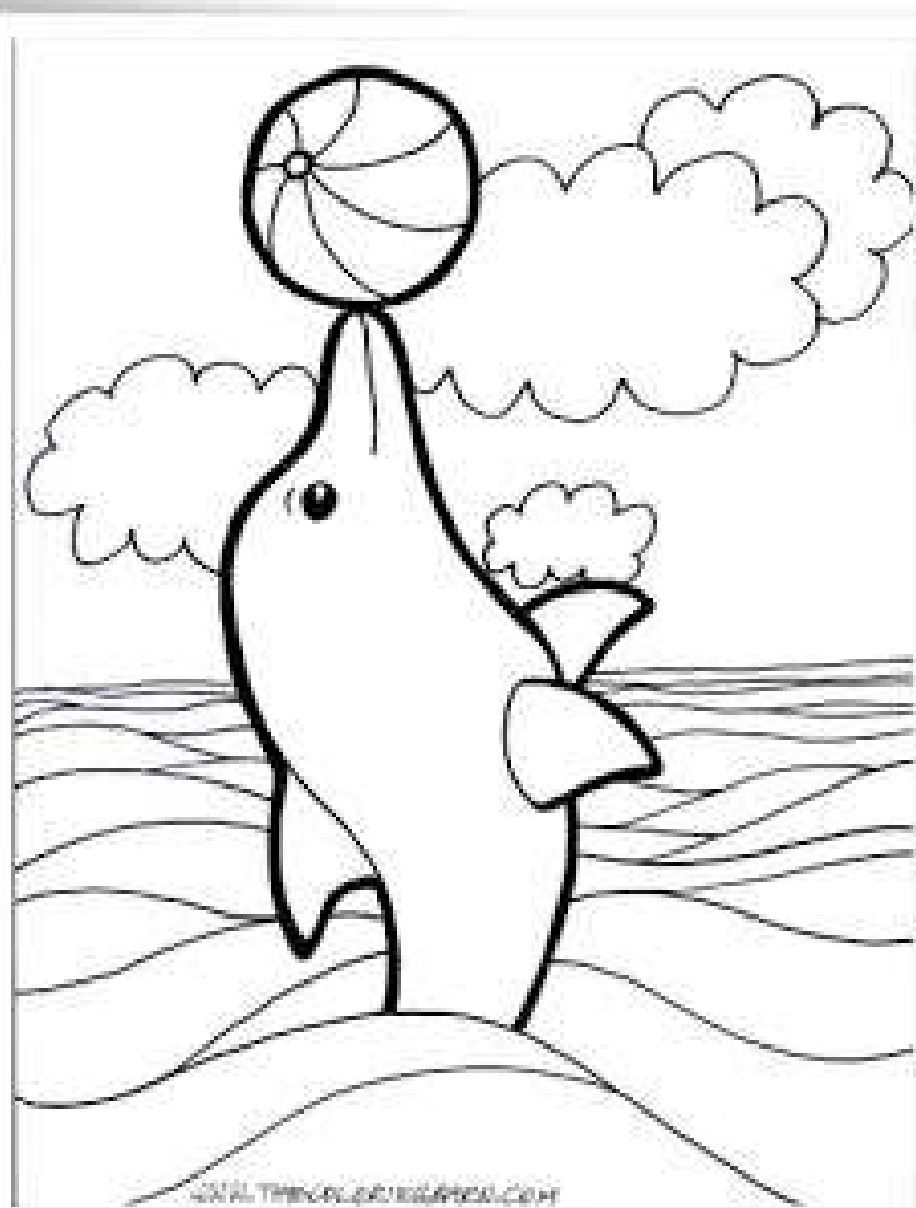
Material: Eigenes Körpergewicht

Anzahl der Spieler: 2 oder mehr

Ablauf: Am eigenen Körper werden Fähigkeiten getestet – u.a. Gleichgewichtssinn, Gelenkigkeit und Körperbeherrschung. Beispielhafte Aufgaben, die Kindern Spaß machen: Auf einem Bein stehen und darauf hüpfen; rückwärts auf Zehenspitzen gehen; mit geschlossenen Beinen einen großen Sprung nach vorne machen; über ein sehr flaches Hindernis beidbeinig springen; mit gestreckten Beinen bücken. Für weitere Übungen einfach kreativ sein :-)

Variationen: Um die Schwierigkeit zu erhöhen, einige Möglichkeiten: ein Auge zu machen; in einer Hand einen Gegenstand halten, z.B. einen Tennisball; auf dem Boden einige Plüschtiere verteilen und dabei auf Zehenspitzen gehend einen Weg durch die kleinen Zwischenräume finden, ohne mit den Tieren in Berührung zu kommen.

Zum Ausmalen:



17



TSV Neuried e.V.
Am Sportpark 8
82061 Neuried
www.tsv-neuried.de
info@tsv-neuried.de

Wir leben Sport.