

Grundschulspporttag

Trimm dich fit – Bewegungshaltestellen für eine bewegte Pause auf dem
Schulgelände



Aufgabe:

Erkundet die Bewegungshaltestellen auf dem Schulgelände.



Linienpringen

Hüpfe die Markierungen entsprechend dem Farbcode ab:

Blau: Auf dem **linken** Fuß landen

Rot: Auf dem **rechten** Fuß landen

Gelb: Auf **beiden** Füßen landen

Variation:

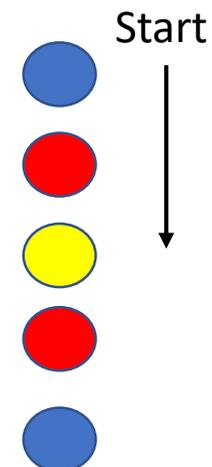
- Rufe beim Springen die Farbe der Markierung

Zusatzbewegung:

Blau: beide Arme seitlich ausstrecken

Rot: linken Arm nach links strecken

Gelb: rechten Arm nach rechts strecken



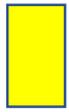


Rot-Gelb-Weiß-Grün

Dein Partner zeigt auf eine Farbkarte, du führst die Bewegung aus. Wer macht weniger Fehler?



hüpfen



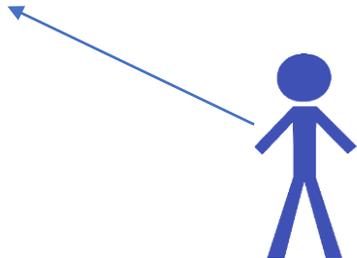
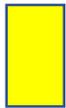
auf der Stelle laufen



anfersen



Überkreuzsprünge





Kniebeugen

1. Stell dich schulterbreit und mit geradem Rücken hin.



2. Mache so viele Kniebeugen, wie du kannst.





Die liegende 8

- Strecke dein rechtes Bein nach vorne.
- Male mit deinem Fuß eine liegende 8 in die Luft.
- Schreibe die 8 dann mit dem linken Fuß.
- Wiederhole das auf jeder Seite 5 mal.

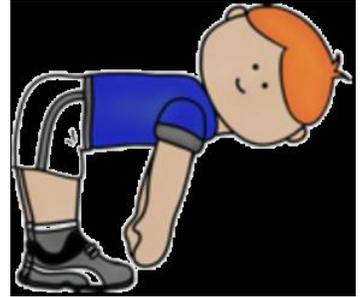




Fahrstuhl

Wiederhole die Übung 15 mal

1. Beuge dich nach vorne und versuche mit deinen Händen den Boden zu berühren.
2. Komme langsam wieder nach oben. Strecke nun deine Arme und Hände nach oben.





Hampelmänner

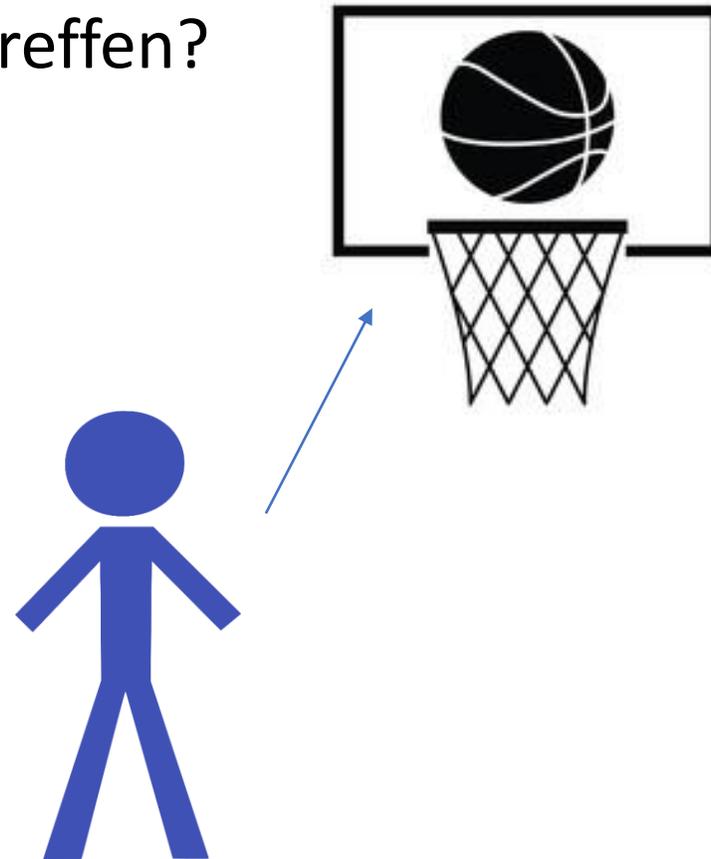
Mache so viele Hampelmänner, wie du kannst!





Korbtreffer

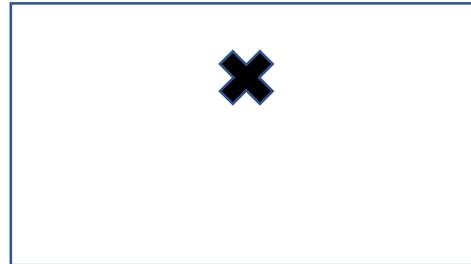
Kannst du in den Basketballkorb treffen?
Wie oft triffst du hintereinander?





Wandwurf

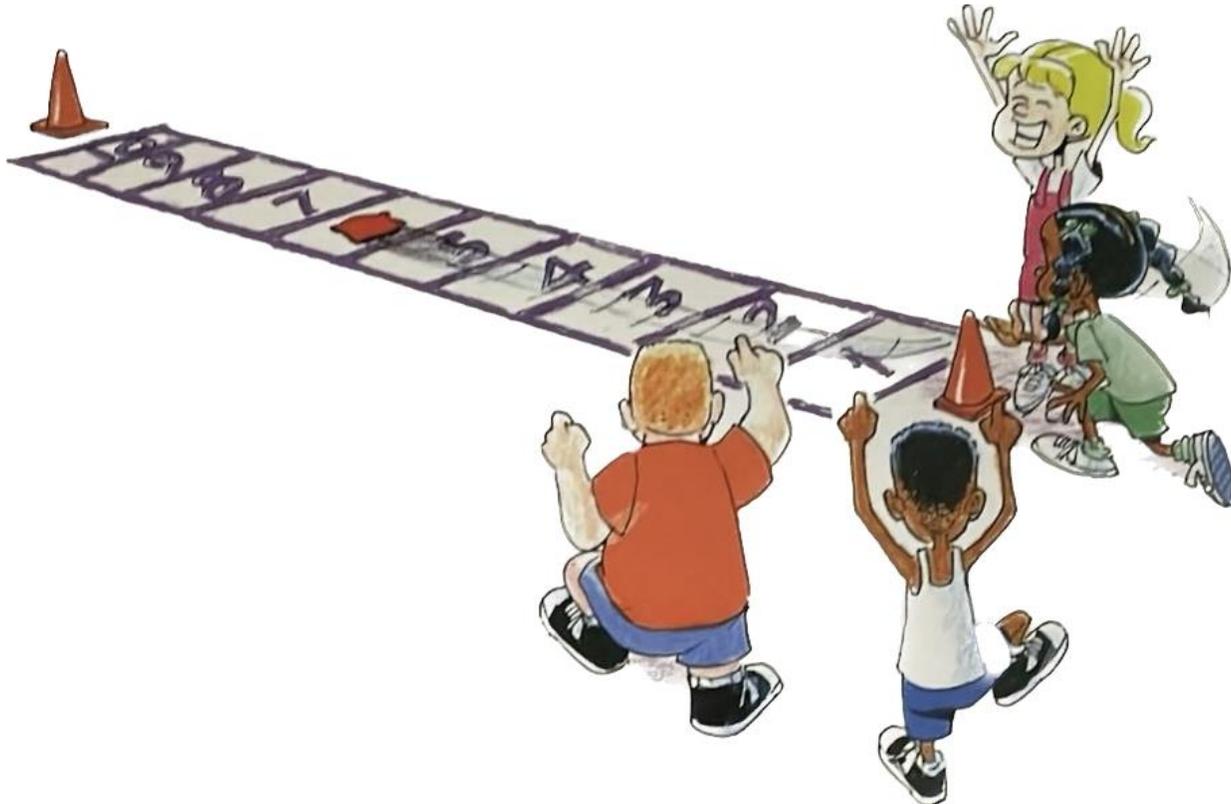
Wie oft triffst du die Markierung?

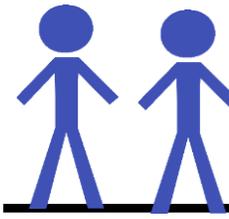




Zahlenleiter

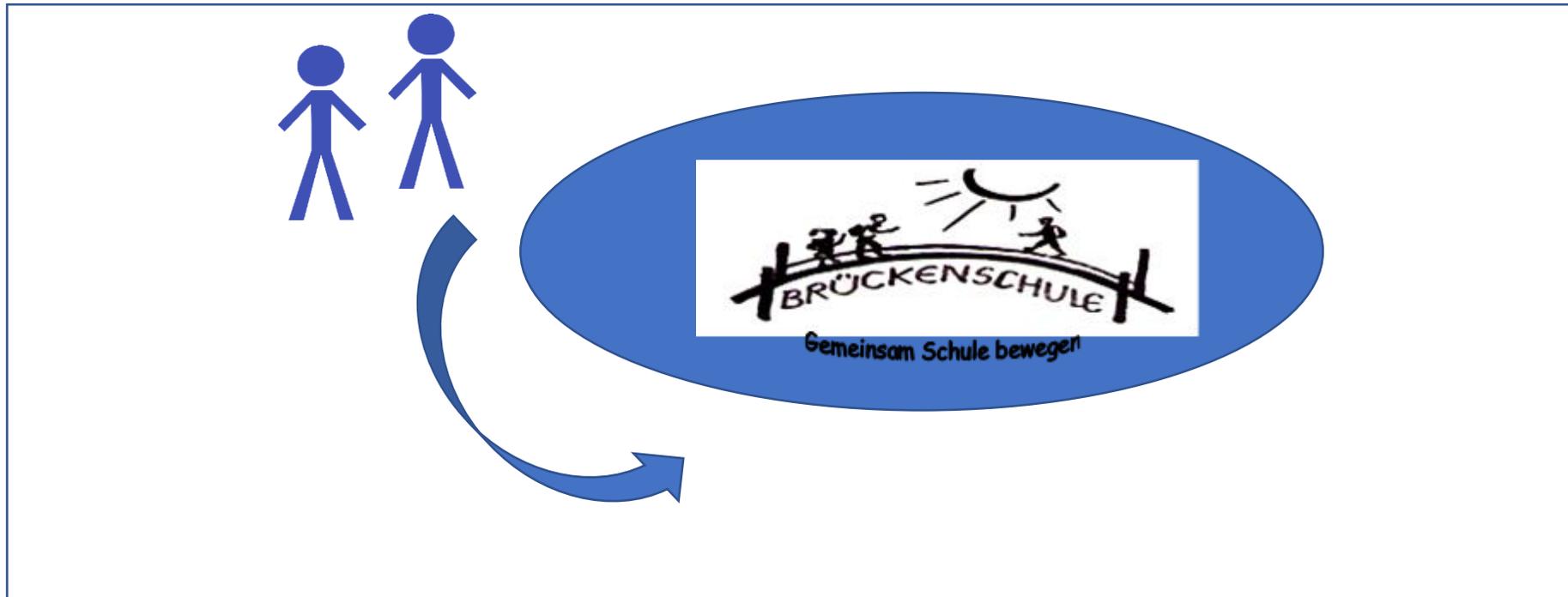
Wie oft musst du den Ring werfen, dass du 20 Punkte erreichst?

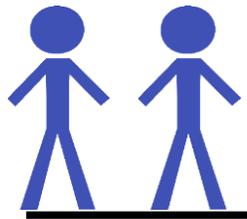




Jogging

- Jogge alleine oder mit einem Partner gemütlich um das Schulgelände. Wie oft schaffst ihr es heute?





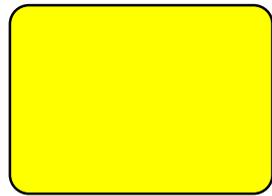
Eckenlauf



steht an der Seite und ruft eine Farbe



steht auf dem Kreis in der Mitte und läuft möglichst schnell die angesagte Farbe an, anschließend wieder zurück auf den Kreis



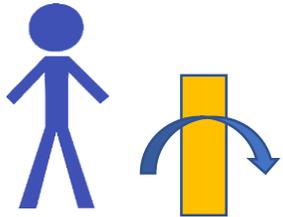
Variation:

- Es können auch 2, 3 oder 4 Farben hintereinander genannt werden



Sprungcode

- Überspringe den Streifen und lande dabei wie folgt:



- Rechts, links, beidbeinig / links, rechts, beidbeinig
- Rechts, links, beidbeinig, beidbeinig / links, rechts beidbeinig, beidbeinig
- Rechts, links, rechts, beidbeinig, beidbeinig / links, rechts, links, beidbeinig, beidbeinig