

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Kraft



Das Känguru

Kängurus sind meisterhafte Springer. Ein rotes Riesenkänguru schafft es, mit einem Sprung zwei bis drei Meter hoch zu springen. Das ist so hoch wie ein Fußballtor. Wie hoch schaffst du es zu springen

Für diese Übung brauchst du:

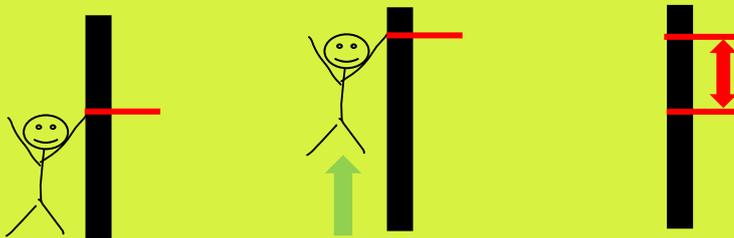
- Einen Stift, Kreide oder irgendetwas zum markieren
- Einen Partner, der die Markierung setzt

Ablauf:

- Stelle dich aufrecht an eine Wand oder Ähnliches, strecke die Hände soweit nach oben, wie es geht und markiere die Höhe
- Versuche aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen
- Markiere die erreichte Höhe (die Differenz der beiden Markierungen ist deine Sprunghöhe)

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitspielen wollen
- Jeder Spieler hat drei Sprünge
- Wer schafft es, am höchsten zu springen (wer hat also die größte Differenz zwischen Größe und gesprungener Höhe)?



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung