

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Koordination



Das Pferd

Pferde können bis zu 2,5 Meter hoch springen. Im Wettkampf müssen sie die Hindernisse im Rhythmus überspringen. Jetzt darfst auch du einmal Pferd spielen:
Wie gut kannst du im Rhythmus springen?

Für diese Übung brauchst du:

- Ein Sprungseil (Seillänge: wenn du es in beiden Händen hältst und darauf stehst, sollte das Seil bis knapp unter die Brust reichen)

Ablauf:

- Seilspringen: Füße eng beieinander, dabei locker und leicht stehen, Arme im 90° Winkel, Ellenbogen eng an den Körper, Unterarme leicht nach außen gedreht, Seil locker schwingen aus den Handgelenken, Kleine Sprünge ausführen aus dem Sprunggelenk (mit dem Fußballen arbeiten), nur so hoch springen, dass das Seil gerade unten durch passt.
- Schwinge mit dem Seil von hinten über deinen Kopf
- Springe drei Mal 20s so schnell du kannst und mache dazwischen 30s Pause

Variationen:

- Versuche während dem Springen zu laufen
- Versuche auf einem Bein zu springen
- Versuche rückwärts zu springen
- Versuche die Arme zu überkreuzen
- Versuche, mit einem mal Hochspringen zwei Schwünge zu machen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitspielen wollen
- Wer schafft in 20s die meisten Sprünge?
- Wer schafft die meisten Sprünge am Stück, ohne einen Fehler zu machen?

Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung