

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Koordination



Der Delfin

Delfine sind wahnsinnig intelligente und geschickte Tiere. Sie können mithilfe ihrer eigenen Sprache miteinander sprechen. Auch mit Bällen können sie sehr gut umgehen. Kannst du das auch?

Für diese Übung brauchst du:

- Einen Ball (ungefähr so groß wie ein Kinderhandball)

Ablauf:

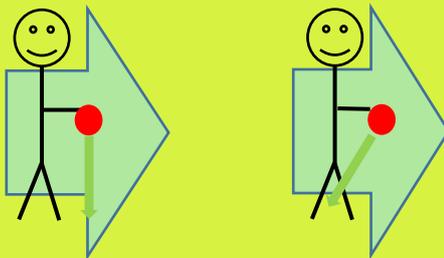
- Laufe und prelle den Ball nebenbei
- Versuche, den Ball immer zu prellen, wenn der linke Fuß den Boden berührt (anschließend, wenn der rechte Fuß den Boden berührt)

Variationen:

- Prelle den Ball mit der „schlechteren“ Hand
- Wenn beides klappt, kannst du versuchen, das Tempo zu erhöhen
- Prelle den Ball abwechselnd mit der linken und der rechten Hand
- Versuche, wie ein Basketballspieler, durch die Beine zu prellen (wichtig: die Beine müssen beide den Boden berühren)

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitmachen wollen
- Wer schafft es, eine bestimmte Strecke am schnellsten fehlerfrei zurückzulegen



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung