

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Kraft

Der Elefant

Elefanten gehören zu den größten Säugetieren der Welt. Sie werden bis zu 3,20 Meter hoch und sieben Meter lang. Dementsprechend sind sie schwer und brauchen kräftige Beine. Wie gut schlagt ihr euch als Elefant?

Für diese Übung brauchst du:

- Einen Partner
- Eventuell Hindernisse

Ablauf:

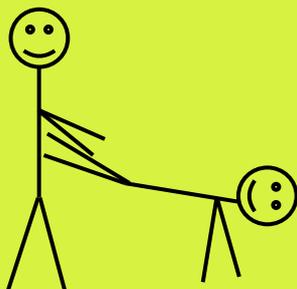
- Partner A geht auf alle „Viere“
- Partner B steht, nimmt die Beine von Partner A und hebt diese an (am besten knapp über den Knien halten)
- Nun laufen beide gemeinsam nach vorne (A auf den Armen und B auf den Beinen)

Variationen:

- Ihr könnt bei der Länge der Strecke variieren
- Hindernisse einbauen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: muss durch zwei teilbar sein
- Wer schafft es, den Parcours schneller zu durchlaufen?



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung