

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Koordination

Der Flamingo

Wenn du schon einmal einen Flamingo gesehen hast, wird dir aufgefallen sein, dass sie die ganze Zeit auf einem Bein stehen. Laut Wissenschaftlern machen sie das, damit ihnen nicht so schnell kalt wird. Kannst du das ihnen nachmachen?

Für diese Übung brauchst du:

- Einen kleinen Ball (z.B. Tennisball)

Ablauf:

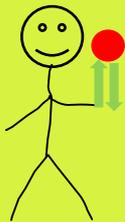
- Stehe auf einem Bein
- Jede Variation 30s auf beiden Beinen halten

Variationen:

- Versuche, nach links, rechts oder nach oben zu schauen
- Wenn du es noch schwieriger willst, kannst du versuchen, deine Augen zu schließen
- Mit Ball: Versuche, während du auf einem Bein stehst, den Ball mit einer Hand in die Luft zu werfen und mit dieser Hand dann auch wieder zu fangen
- Bein- bzw. Handwechsel nicht vergessen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitspielen wollen
- Wer kann innerhalb von einer Minute öfter den Ball in die Luft werfen und wieder fangen, ohne den Boden zu berühren?
- Wer kann den Ball mit einer Hand am höchsten werfen und dann auch wieder mit einer Hand fangen?



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung