

# Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



## Anforderungsbereich: Schnelligkeit

### Der Gepard

Der Gepard ist das schnellste Landtier. Er schafft auf freiem Feld eine Geschwindigkeit von bis zu 100 km/h. Das ist so schnell wie ein Auto auf der Landstraße. Ganz schön flinke Beine also.

Sind deine Beine auch so flink?

Für diese Übung brauchst du:

- Ein Seil oder ein Tape

Ablauf:

- Lege das Seil gestreckt auf den Boden bzw. klebe das Tape gerade auf den Boden
- Mache nun eine bestimmte Anzahl an Schritten auf jeder Seite der Linie (ähnlich wie bei einer Koordinationsleiter)
- Jede Variante immer zehn Mal

Variationen:

- 1) Zwei Schritte links, zwei Schritte rechts
- 2) Einen Schritt rechts mit dem linken Bein, einen Schritt links mit dem rechten Bein
- 3) Seitlich zur Linie stehen und mit beiden Beinen gleichzeitig an der Linie entlang springen
- 4) Drei Schritte rechts, einen Schritt links (anschließend umgekehrt)
- 5) Zwei Schritte rechts, einen Schritt links (anschließend umgekehrt)
- 6) Ihr könnt euch auch selbst Variationen ausdenken, seid kreativ!

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitspielen wollen
- Wer schafft eine bestimmte Variation am schnellsten (natürlich ohne Fehler)?



Die schwarzen Zahlen stehen für die Reihenfolge, in der die Füße aufgesetzt werden.

Viel Erfolg und bleibt gesund!



**VFL OSTDORF**  
Alle in Bewegung