

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Ausdauer

Der Hase

Wenn Gefahr droht, kann der Hase mit bis zu 70 km/h flüchten. Also fast so schnell, wie ein Auto auf der Landstraße. Dabei springt er förmlich und reißt Vorder – sowie Hinterbeine weit nach oben. Wie schnell schaffst du es deine Beine nach oben zu bewegen?

Für diese Übung brauchst du:

- Einen Stepper, einen Hocker, eine Kiste oder etwas Ähnliches

Ablauf:

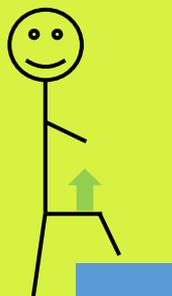
- Auf der Stelle laufen
- Beine dabei so weit anheben, dass du mit den Fußspitzen den Stepper oben berührst
- Renne drei Mal 20s und mache dazwischen 30s Pause

Variationen:

- Anstatt auf der Stelle zu laufen, auf den Stepper hoch und runter steigen.

Möglicher Wettbewerb:

- Anzahl: so viele, wie mitmachen wollen
- Auf Zeit: wer schafft die meisten Schritte in 20s?



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung