

Tierolympiade:

Vorbereitung auf das Familiensportabzeichen



Anforderungsbereich: Ausdauer



Der Seestern

Die Besonderheit des Seesterns sind sicher seine fünf Arme. Alle sind vom Körper weggespreizt und er kann sie sehr gewandt bewegen. Kannst du ihm das nachmachen? ...nur ein bisschen schneller.

Ablauf:

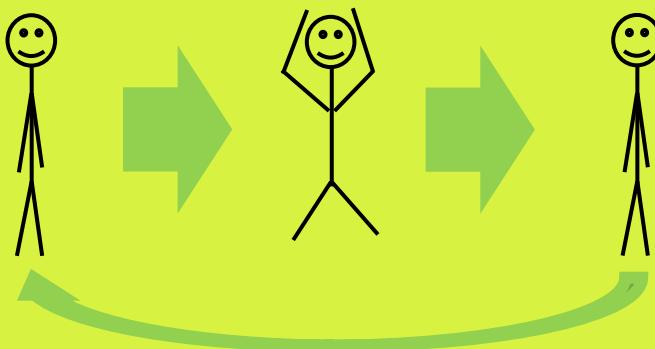
- Stehe aufrecht hin, Beine zusammen und die Arme an den Seiten angelegt
- Nun springst du mit den Beinen auseinander und reißt gleichzeitig die Arme in die Höhe (sieht aus wie der Buchstabe A)
- Nun wieder zurück in die Ausgangsposition
- Keine Pause zwischen der Ausgangsposition und dem „A“
- Führe diese Übung drei Mal 20s durch und mache dazwischen 30s Pause

Variationen:

- Anstatt die Beine zu den Seiten zu spreizen, kannst du versuchen, ein Bein nach vorne und eins nach hinten zu spreizen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitspielen wollen
- Wer schafft mehr Hampelmänner in 20s?
-



Viel Erfolg und bleibt gesund!



VFL OSTDORF
Alle in Bewegung