

Ablauf:

- Ihr erhaltet anbei eine Übungsübersicht mit Anleitung für die jeweiligen Aufgaben.
- Ihr bekommt jede Woche neue Übungen (wenn gewünscht).
- Am Ende jeder Übungswoche schickt ihr mir die bearbeitete Teilnehmerkarte eurer Kinder zu.
- Ich schicke euch dann die Übungen für die folgende Woche zu.
- Am Ende der 3 Wochen werte ich die Ergebnisse aus
- Alle Kinder, die mitmachen, laden wir ins Schmidolino ein, wenn wieder geöffnet ist!
- Die „Sieger“ der jeweiligen Altersklassen bekommen zusätzlich eine kleine Überraschung
- Falls eine Übung nicht klappt oder ihr sonstige Fragen habt, meldet euch einfach bei mir

Grundschul Kinder 6-10 Jahre :

- 1 Maßband oder Meterstab
- 5 leere PET-Flaschen oder Becher
- 1 Ei oder Zwiebel
- 1 Löffel
- 1 Uhr
- 1 Zeitung
- 1 Luftballon
- 1 Besen
- 1 Ball



Woche 3 vom 06.04.2020 – 12.04.2020

Aufgabe 1) Eierlauf: 5 Markierungen (PET-Flaschen, Becher) im Abstand von 60cm aufstellen. In der Hand haltet ihr einen Löffel mit ausgepustetem Osterei (oder Zwiebel). Ihr lauft rückwärts 4x hin und 4x zurück im Slalom. Stoppt die Zeit.

Aufgabe 2) Rückenpost: 2 Markierungen in 2m Entfernung zueinander aufstellen. Ihr befördert im „Vierfüßlerlauf“ eine Zeitung auf dem Rücken und bewegt euch nur auf den Händen und Füßen fort, wie eine Katze. Wenn ihr 4x hin- und 4x zurückgelaufen seid, haltet ihr die Zeit an. Wenn die Zeitung auf den Boden fällt, einfach wieder drauf legen.

Aufgabe 3) Besenhockey: 2 Markierungen (Becher, PET-Flaschen) im Abstand von 0,60 Meter zueinander aufstellen. Vom Tor aus nochmal 3 Meter abmessen und eine Markierung auf dem Boden anbringen. Von dieser Markierung aus ist es das Ziel, einen Ball mit einem Besen ins Tor zu schießen. → Wie viele Treffer erreicht ihr bei 10 Versuchen?

Von hier



den Ball ins Tor schießen.

Aufgabe 4) Luftballon-antippen: Abwechselnd mit dem Kopf, Fuß, Hand einen Luftballon antippen, ohne dass dieser den Boden berührt. Ihr zählt die Berührungen mit dem Luftballon bis dieser den Boden berührt.
→ Wie viele Kontakte schaffst du?