



Sportideen

Leiterlenspiel

- Jeder Teilnehmer würfelt seine Aufgabe.
Die gewürfelte Augenzahl bestimmt zum einen die Felder die vorgerückt werden können auf dem Leiterlenspiel, zum anderen zeigt es die Übung die gemacht werden muss. Nach dem absolvieren der Übung kann nach belieben noch eine Laufstrecke dazu genommen werden (Abmachungs Sache), bevor man wieder würfelt oder es geht direkt wieder zum Würfeln.

Würfeln-Übung-(Laufstrecke)-Würfeln-Übung-(Laufstrecke)-Würfeln...

Mit diesen spielerischen Übungen wird die Koordination, Kraft, Ausdauer verbessert.
Geschult werden Intensitäts-, Belastungsgefühl und Umstellungsfähigkeit.

Bingo spiel

- Ähnlich zum Leiterlenspiel. Nur anstelle von den Spielfiguren wird ein Bingo Blatt verwendet auf welchem z.B. von jeder Zahl eine abgestrichen sein muss, von einer Zahl alle abgestrichen oder die ganze Karte abgehackt werden muss.

Memory

- Ein Memory durch die Wohnung, ums Haus usw. Verteilen. Wer schafft es am meisten paare zu finden. Es dürfen keine Teile mitgenommen werden solange man nicht weiss wo das zweit ist.

Zahlen

- Zahlen von 0 – 9 verteilen, durch die Wohnung, ums Haus, im Wald usw.
Aufgaben stellen z.B. Lauft die folgenden Sachen ab:
 - Telefonnummer
 - Geburtsdatum
 - Postleitzahl
 - Aufgeschriebene Zahlenreihenfolgen
 - Usw.

Jasskarten

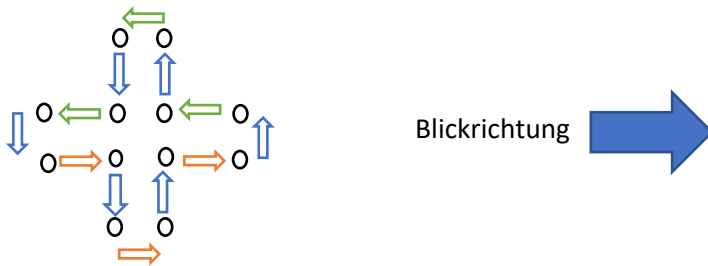
- Jass Karten ziehen und die entsprechende Übung machen
- Laufstrecke definieren, am ende der Strecke die Jass Karten verkehrt deponieren
 - wer hat zuerst alle seine im vorherein definierten Karten geholt (wenn die falsche umgedreht, leer zurückrennen)
 - Die Übung auf der gehaltenen Karte machen, bis keine Karten mehr übrig sind. (Ev. Nur ein Teil der Karten verwenden.)

Zeitungs-Lauf

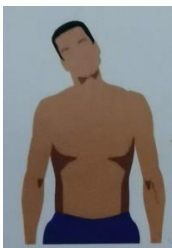
- Laufen mit einem Zeitungspapier auf dem Körper (nicht festhalten und nicht einklemmen), so dass die Zeitung nicht herunterfällt. Die Zeitung wird immer mehr gefaltet! Wer läuft mit dem kleinsten Papierstück/ Wie klein ist dein Papierstück am Schluss

Schweizerkreuz- Laufen

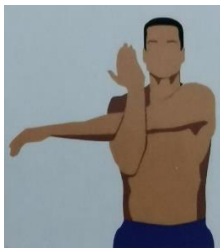
- Ein Schweizerkreuz abstecken
- Schweizerkreuz ablaufen, wobei die Blickrichtung immer dieselbe bleibt. Wodurch man **vorwärts**, **rückwärts** und **seitwärts** Lläuft.



Dehnübungen



Nacken



Schultern



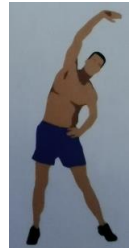
Arme



Brust



Trizeps



Rücken



Wade



Oberschenkel



Leiste



Hüfte/ Rücken



Oberschenkelmuskulatur



Unterer Rücken

