Walddörfer SV
Hamburg

Walddörfer SV Activity Abzeichen

Bunte Übungen

- Eierlauf
- Tanz mit den Reifen
- Jonglieren
- Rad schlagen
- Rolle vor/rückwärts

Walddörfer SV
Hamburg

Eierlauf

Du benötigst einen großen Löffel und ein gekochtes Ei oder einen kleinen Ball (Flummi).
Markiere dir eine Strecke die du mit dem Löffel/Ei ablaufen möchtest ohne dass das Ei/Flummi vom Löffel herunterfällt.

Du darfst deine Strecke oder Parcour auch gerne etwas schwieriger gestalten, vielleicht mit Kletterelementen, Balancierstrecken und einem Sprung.

Walddörfer SV
Hamburg

Tanzen mit dem Reifen

Suche dir einen schönen Ort an dem du gut mit einem Hulla-Hoop Reifen turnen kannst.

Probiere aus, was du alles machen kannst, stell dir vor du bist ein Reifenartist.

- durchhüpfen
- kreisen lassen
- rollen lassen
- zwirbeln
- bauen
- werfen/fangen

Walddörfer SV
Hamburg

Jonglieren

Du benötigst mehrere Bälle.

- versuche nun einen Ball mit der echten Hand hochzuwerfen und mit der linken Hand zu fangen und wieder zurück
- versuche einen Ball mit der linken Hand hoch zuwerfen und auch mit der linken Hand wieder aufzufangen, zeitgleich mit der rechten Hand den gleichen Ablauf

Walddörfer SV
Hamburg

Rad schlagen

Suche dir einen Ort an dem du viel Platz hast.

Übe nun ein „Rad zu schlagen“.

Starte erstmal mit einem krummen Rad und mit jedem weiteren Versuch streckst du deine Beine immer mehr.

Walddörfer SV
Hamburg

Rolle vor/rückwärts

Suche dir eine weiche Unterlage und du benötigst etwas Platz.

Hocke dich in die Hocke, lege dein Kinn auf die Brust und nun rolle dich nach vorne ab.

Schaffst du auch eine Rückwärtsrolle?