

Bleib in Balance



Heute brauchst du:

- einen kleinen Ball, Socken oder ein Stofftier
- ein Kissen und ein Handtuch
- 2 Bücher

Start

Hier kannst du mit den Übungen beginnen und testen, wie gut du dein Gleichgewicht halten kannst. Probiere die Übungen aus. Du kannst sie alle nacheinander machen oder du suchst dir deine Lieblingsübungen raus und wiederholst diese ca. 5 Mal.

Schaffst du es, bevor die Schule wieder beginnt bis ins Ziel?

8en kreisen

Stelle dich auf ein Bein und schreibe zuerst neben deinem Körper mit deinem Bein eine 8 in die Luft. Schreibe danach eine liegende 8 und wechsle anschließend für diese beiden Übungen das Bein. Schaffst du es ohne Umfallen?



Blinder

Einseinstand

Stelle dich auf ein Bein, nimm das andere Bein vor deinem Körper hoch und schließe die Augen. Wie lange kannst du so stehen? Wie lange schaffst du es auf dem anderen Bein?

Standwaage

Gehe abwechselnd pro Seite 3-mal in die Standwaage. Dafür stellst du dich auf ein Bein, lehnst dich mit zur Seite gestreckten Armen und geradem Rücken nach vorne und hebst dein Bein gestreckt an, so dass du von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildest.

Fangen auf einem Bein

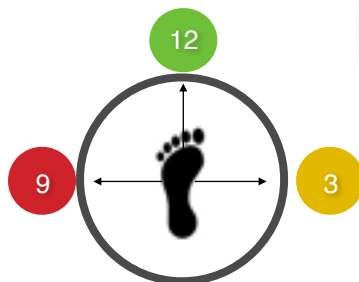
Stelle dich auf ein Bein. Ziel ist es einen kleinen Ball so oft wie möglich zu fangen. Entweder wirfst du den Ball dafür gegen die Wand oder ein Partner wirft dir den Ball zu. Wie oft schaffst du es den Ball zu fangen, bevor du den Boden berührst?

Buchtransport

Lege dir 2 Bücher bereit, sowie einen Start- und einen Zielpunkt, die etwa 5 Meter auseinanderliegen. Stelle dich nun auf das 1. Buch, das an der Startlinie liegt, das 2. liegt hinter dir. Nun ist es deine Aufgabe vom Start zum Ziel zu kommen ohne dabei den Boden zu berühren. Die Bücher musst du beide mitnehmen. Schaffst du das auch auf einem Bein?

Uhrzeit legen

Nimm eine Socke oder kleines Kuscheltiere in die Hand und stelle dich auf ein Bein. Lege den Gegenstand nun auf 9 Uhr ab, komm wieder hoch, gehe wieder runter, nimm den Gegenstand auf und lege ihn dann auf 12 Uhr. Wiederhole es genauso für 3 Uhr und das andere Bein. Schaffst du alle drei Uhrzeiten ohne zwischendurch den Boden zu berühren?



Handtuch falten

Lege ein mittelgroßes Handtuch auf ein Kissen und stelle dich mit einem Fuß drauf. Wirf nun einen Ball pro Durchgang 4-mal von einer in die andere Hand. Aufgabe ist es nun nach jedem Hin- und Herwerfen das Handtuch um die Hälfte zu falten und auf dieser kleiner werdenden Fläche zu stehen. Schaffst du es immer noch auf einem Bein zu werfen und zu fangen? Kannst du noch öfter falten?

Ziel

Klasse! Du hast es geschafft und ein super Gleichgewichtsgefühl. Weiter so!