

Sportliche Ideen für Zuhause



Die Zehnerprobe

Du brauchst: 1 Ball und eine freie Wand

Schaffst du die folgenden Aufgaben fehlerfrei hintereinander?

- 10x Ball an die Wand werfen, aufprellen lassen, Ball fangen
- 9x an die Wand werfen und ohne aufprellen den Ball direkt fangen
- 8 x an die Wand werfen, aufprellen lassen, vor dem Bauch und hinter dem Rücken klatschen, Ball fangen
- 7x Ball an die Wand werfen, beidhändig die Waden berühren, Ball fangen
- 6x Ball unter einem Bein an die Wand werfen, Ball fangen
- 5x Ball an die Wand werfen, aufprellen lassen, den Boden berühren, Ball fangen
- 4x Ball an die Wand werfen, aufprellen lassen, hinter dem Rücken klatschen, den Boden berühren, Ball fangen
- 3x Ball aus dem Sitzen an die Wand werfen, aufstehen, aufprellen lassen, Ball im Stehen fangen
- 2x Ball rückwärts über den Kopf an die Wand werfen, umdrehen, Ball fangen
- 1x Ball rückwärts durch die gegrätschten Beine an die Wand werfen, umdrehen, Ball fangen



Tempowechsel

Du brauchst: 1 Zeitung

Bewege dich mit einer Zeitung am Bauch „klebend“ wie ein Fahrzeug durch die Wohnung/ den Garten/ den Wald. Versuche dein Tempo zwischendurch zu ändern. Wie weit schaffst du es ohne dass die Zeitung auf den Boden fällt?

Hast du es mit einem Zeitungsblatt geschafft, nehmen ein weiteres Blatt hinzu. Nun musst du noch schneller laufen.



Volltreffer

Du brauchst: 1 Zeitung und einen Mitspieler (Mama, Papa oder Geschwister)

Dein Mitspieler hält einen Zeitungsbogen in die Luft, versuche diesen mit Zeitungsknäulen abzuwerfen. Wird ein Plakat getroffen, wird es auf die Hälfte gefaltet. Nun wird es immer schwerer das Plakat zu treffen. Probiere verschiedene Durchgänge aus und verändere deinen Abstand.



Schatzsucher

Du brauchst: 7 Wäscheklammern von jeder Farbe (rot, blau, gelb, etc.) und mindestens einen Mitspieler (Mama, Papa oder Geschwister), 1 Rührschüssel

Jeder Mitspieler versteckt 7 Klammern einer Farbe. Versteckt die Klammern in der Wohnung/im Garten/ im Wald. Jeder muss die 7 Klammern einer Farbe, die er selbst nicht versteckt hat, suchen und in die Rührschüssel (steht in der Mitte der Wohnung, des Gartens...) wieder zurück legen. Wer findet die 7 Klammern zuerst?

