

Sommerferienprogramm

Haltet euch in den Ferien fit!



Das kannst du machen:

- Lauf um deinen Häuserblock
- Radel möglichst schnell bis zum Spielplatz und zurück
- geh Schwimmen
- ein Wettrennen am Strand, den Berg hinauf
- Spiel mit der Familie/Freunden Fußball

Der Ball ist dein Freund!

Und dafür musst du oft üben. Versuche möglichst viel mit einem Ball zu machen.

Benutze auch einmal andere Bälle (Gummibälle, Tennisbälle, Luftballons)

Hier ein paar Übungsvorschläge:

- Ball mit der starken und der schwachen Hand prellen
- **Prelle im Rhythmus: recht, rechts, links, links, rechts, rechts....**
- Wirf den Ball in die Luft, klatsche in die Hände (1x, 2x, ..) und fange den Ball wieder auf
- Ball hochwerfen, auffangen, Ball um den Bauch, Ball um den Kopf, Ball hochwerfen

Wer das im Stehen gut kann, fängt an dabei vorwärts/rückwärts zu laufen.

Ballzuspiel und Fangen üben!

- Wirf den Ball an die Wand oder übe mit einem Partner
- Wer das gut kann bewegt sich dabei!

Wenn du das oben gut kannst, versuche das hier:

- Halte 2 oder 3 Luftballons gleichzeitig in der Luft
- Prelle zwei Bälle gleichzeitig
- Wirf zwei Bälle gleichzeitig in die Luft und fange sie wieder auf
- Ball hochwerfen, hinsetzen, Ball fangen, Ball hochwerfen, aufstehen, Ball fangen
- Ball prellen, dabei hinsetzen und wieder aufstehen



Schöne Ferien!