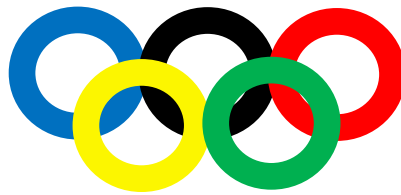


Schnell wie ein Reh

Die Olympiade für zu Hause

Für Olympia muss man trainieren...



Dafür haben wir uns ganz besondere Übungen für dich überlegt!

Viel Spaß!



Wir starten mit Büchern (Probiere die Übungen Barfuß oder mit Sportschuhen aus):



1. Baue das Bild nach und laufe im Slalom durch die Bücher. Probiere es mal rückwärts oder seitwärts aus.
2. Verändere die Aufstellung der Bücher und laufe wieder im Slalom herum. Werde immer schneller...
3. Hüpfе auf einem Bein um die Bücher herum (rechts und links).
4. Hüpfе doch mal über die Bücher drüber!
5. Auch auf allen Vieren kann man um die Bücher herumkommen.



Schnell wie ein Reh



6. Bau die Bücher doch mal höher und hüpfе über die Bücher.
7. Und denke daran: *Rehe hört man nicht.*

Lande so, dass es niemand hören kann!

8. Welche Tiere hüpfen noch?
Mache sie nach.





Was kannst du so kleben? Und kannst du auch dadurch hüpfen?

Auf einem Bein?

Mit Händen und Füßen berühren?

Mach doch ein Foto davon und zeige es am Donnerstag deinen Teamern.

Ach ja, noch eine Idee: Du kannst ja noch etwas hinstellen, auf was du draufhüpfen kannst (z.B. einen kleinen Hocker):



Hast du noch andere Ideen?

Bestimmt! Oder?

Schnell wie ein Reh

...und gerade liegt ja noch Schnee. Überrede deine Eltern doch mal zu einem Ausflug. Momentan kann man einfach richtig gut Schneebälle werfen. Schau mal:



Wir sind schon ganz gespannt auf deine Ideen!

Auf geht's!!!



Schnell wie ein Reh

GET UP

STAND UP

MOVE UP 😊