HG Oftersheim/Schwetzingen Online-Sport

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Wir, Tarik, Elias und Nelson, haben für euch ein paar Übungen zusammengestellt, die ihr gut zu Hause machen könnt. Es gibt Übungen zur Kraft und Beweglichkeit, zur Koordination und Übungen mit Ball. Wie lange und mit welcher Intensität jede Übung durchgeführt wird, bleibt euch überlassen. Wir wünschen euch viel Spaß bei den Übungen!

Ihr könnt euch die Übungen auch als Videos anschauen. Ihr findet sie hier:

www.hghandball.de/kindergarten-grundschule

Froschsprünge

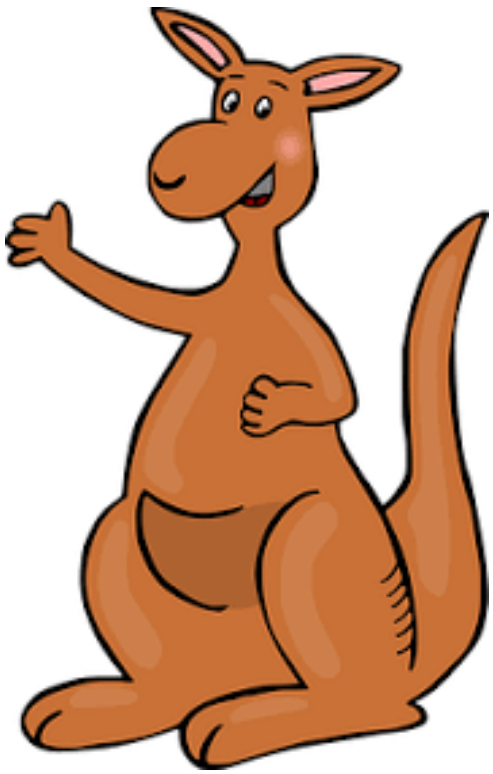
KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Geht in die Hocke und springt dann wie ein Frosch so weit ihr könnt nach oben. Zieht die Beine an, während ihr nach oben springt . Geht, sobald ihr auf dem Boden landet, wieder in die Hocke, um erneut nach oben springen zu können.

Kängurusprünge

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Geht in die Hocke und springt dann wie ein Känguru so weit wie möglich nach vorne. Geht, sobald ihr auf dem Boden landet, wieder in die Hocke. Dabei könnt ihr euch auch mit euren Armen ein wenig abstützen. Springt anschließend erneut nach vorne.



Die Krabbe

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Stützt euch rückwärts auf eure Hände und Füße. Euer Bauch soll dabei nach oben zeigen. Achtet darauf, dass ihr den Boden nur mit den Händen und Füßen berührt. Nun versucht in dieser Position wie eine Krabbe seitlich zu laufen.

Die Ente

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Geht in die Hocke und versucht, geradeaus nach vorne zu laufen. Ihr könnt eure Arme dazu nutzen, das Gleichgewicht zu halten.

Der Tiger

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Geht auf alle Viere. Achtet darauf, dass ihr nur mit den Händen und Füßen den Boden berührt. Versucht jetzt, nach vorne zu laufen und eure Knie so dicht wie möglich über dem Boden zu halten.

Der Hase und der Jäger

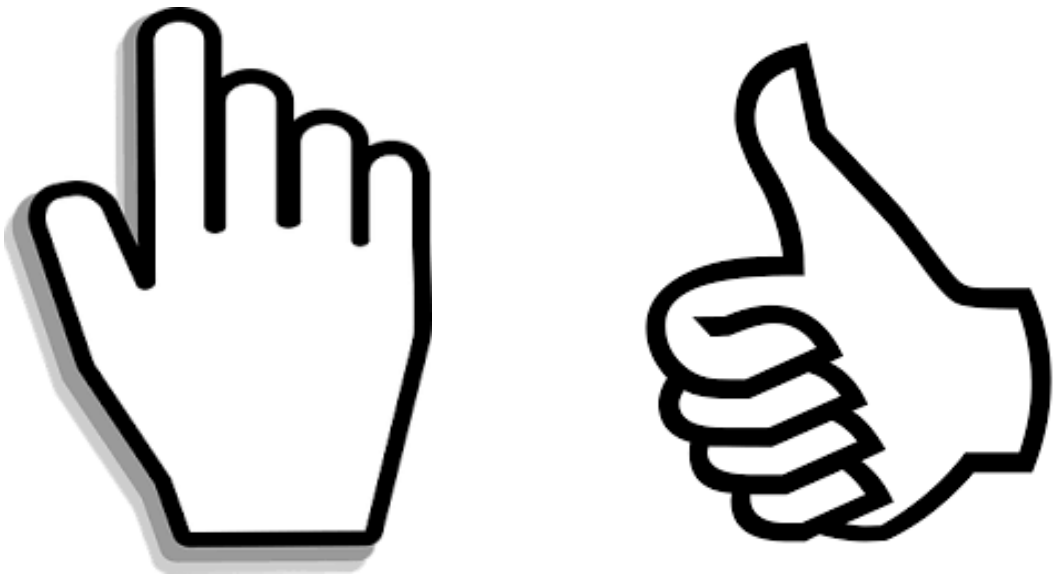
KOORDINATION

Bildet mit einer Hand zwei Hasenohren, indem ihr den Zeigefinger und Mittelfinger ausstreckt. Mit der anderen Hand sollt ihr eine Pistole bilden, indem ihr den Daumen und den Zeigefinger ausstreckt. Der Hase (die Hasenohren) und der Jäger (die Pistole) sollen nun die Seite tauschen. Wechselt dazu gleichzeitig mit der Hand, die die Hasenohren zeigt, zur Pistole und mit der Hand, die die Pistole zeigt, zu den Hasenohren. Wiederholt diesen Wechsel mehrmals.

Kleiner Finger und Daumen

KOORDINATION

Streckt mit einer Hand den kleinen Finger aus und mit der anderen Hand den Daumen. Wechselt nun wie beim Hasen und Jäger gleichzeitig die Seite, indem ihr mit der Hand, die den kleinen Finger ausstreckt, den Daumen ausstreckt und mit der Hand, die den Daumen ausstreckt, den kleinen Finger ausstreckt.



Kopf klopfen und Bauch streicheln

KOORDINATION

Klopft mit einer Hand leicht auf euren Kopf. Versucht nun, mit der anderen Hand gleichzeitig euren Bauch im Kreis zu streicheln. Achtet darauf, dass ihr die Übung am Anfang sehr langsam und sorgfältig ausführt.

Der Hampelmann

KOORDINATION

Stellt euch gerade mit geschlossenen Beinen hin. Eure Arme sollen nach unten hängen und eng am Körper anliegen. Streckt nun die Arme über euren Kopf nach oben und springt gleichzeitig mit den Beinen in die Grätsche (springt mit euren Beinen auseinander). Springt danach mit euren Beinen wieder zusammen und senkt gleichzeitig eure Arme dabei wieder, sodass sie wie in der Ausgangsposition nach unten hängen. Nun wechselt zwischen diesen beiden Positionen hin und her.

Die Arme entgegengesetzt kreisen

KOORDINATION

Kreist einen eurer Arme nach vorne, während ihr den anderen Arm nach hinten kreist. Versucht beide Arme am Anfang zunächst einzeln und langsam in die jeweilige Richtung zu drehen.

Zwei Bälle hochwerfen und wieder fangen

ÜBUNGEN MIT BALL

Für diese Übung braucht ihr zwei Bälle. Werft beide Bälle gleichzeitig ein kleines Stück nach oben und versucht sie beide wieder zu fangen. Um so höher du die Bälle wirfst, desto schwieriger wird es!

Ball hochwerfen, klatschen und wieder fangen

ÜBUNGEN MIT BALL

Werft einen Ball nach oben und versucht, bevor ihr den Ball wieder fangt, einmal in die Hände zu klatschen.

Wenn das für euch kein Problem ist, könnt ihr auch mehr als einmal in die Hände klatschen.

Ball hochwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen

ÜBUNGEN MIT BALL

Ihr haltet den Ball vor eurer Brust. Versucht den Ball von dort aus über euren Kopf nach oben zu werfen und ihn hinter eurem Rücken mit beiden Händen wieder zu fangen. Dafür musst du den Ball gerade und nur ein wenig nach hinten werfen.

Ball prellen

ÜBUNGEN MIT BALL

Versucht den Ball mit einer Hand auf der Stelle zu prellen. Wenn euch das zu schwierig ist, könnt ihr am Anfang auch beide Hände zum Prellen benutzen.

Ball um den Körper kreisen

ÜBUNGEN MIT BALL

Lasst den Ball um euren Körper herum kreisen, indem ihr ihn hinter eurem Rücken von einer in die andere Hand gebt, um dann vor eurem Bauch wieder die Hand zu wechseln.