

KIDSPLACES-SPORT-CHALLENGE

von Sportwissenschaftlerin Tamara Engels (M.A.)
(www.tamaraengels.de)



Zum Aufwärmen:

1. An der kurzen Seite des Beetes läufst Du so schnell es geht zum anderen Ende und

Achtung: rückwärts wieder zurück

Katzen:	Tiger:
1x	2x

2. Bei den Stufen läufst Du hoch und die Rampe neben der Treppe wieder runter.

Katzen:	Tiger:
5x	10x

3. Die Treppenstufen einfach nur runter zu laufen, wäre doch wirklich langweilig. Deswegen hüpf hier Stufe für Stufe runter. Versuch mal mit beiden Füßen gleichzeitig abzuspringen und auch mit beiden Füßen auf der nächsten Stufe zu landen. Das nennt man Schlussprung. Hoch darfst Du die Stufen laufen.

Katzen:	Tiger:
5x	8x

4. Hier läufst Du im Slalom um so viele Bäume herum, wie Du alt bist.

Katzen:	Tiger:
3x	5x

5. An einer Bank: Stütz Deine Hände entweder an der Sitzfläche oder an der Rückenlehne ab. Gehe mit beiden Füßen drei kleine Schritte nach hinten, mach den Popo ganz fest und den Bauch auch. Jetzt beugst Du Deine Arme so weit, dass Deine Schultern auf der Höhe Deiner Ellbogen sind. Das heißt Liegestütz.

Katzen:	Tiger:
5x	8x

6. Such Dir an der Mauer einen Platz, wo die Mauer ungefähr bis in Deine Kniekehle reicht. Nun stellst Du Dich mit dem Rücken zur Mauer. Gehe einen kleinen Schritt von der Mauer weg. Jetzt gehst Du so weit in die Knie, bis Dein Popo die Mauer berührt. Nur ganz kurz antippen und dann stellst Du Dich wieder gerade hin. Das nennt man Kniebeugen oder Squats.

Katzen:	Tiger:
10x	20x

7. Weiter geht es auf der Mauer (Katzen dürfen auch an der Hand laufen).

8. Zum Abschluss machst Du hier am Schild ein paar Froschsprünge. Dafür gehst Du tief in die Hocke und setzt Deine Hände vor Deinen Füßen auf. Jetzt springst Du von hier unten ganz schnell nach oben, streckst die Hände weit nach oben und landest wieder in der Hocke.

Katzen:	Tiger:
5x	8x