

HomeWork - Part 1

vom Sportlehrer



Ein Würfelspiel mit Bewegung

Wer erreicht zuerst 100 Punkte?

Es wird reihum mit zwei Würfeln gewürfelt. Die geworfene Punktezahl wird zusammengezählt und auf einem Papier aufgeschrieben. Bei 100 Punkten oder mehr hast Du gewonnen. Ich wünsche gute Bewegung und viel Spaß ;-)

1

START IM SITZEN

Dein Sessel/Hocker sollte ca. einen Meter vom Tisch mit den Würfeln entfernt sein.

2

WÜRFELN IM STEHEN

Du hast einen Wurfversuch. Zähle zusammen und trage die Summe ein.

3

ZUSATZBEWEGUNG

Zusatzbewegung nach dem Würfeln bzw. vor dem Hinsetzen. Siehe Übungskatalog.



Was Du für das Spiel benötigst

2 Würfel mit Augenzahlen, 1 Blatt Papier, 1 Stift, Tisch/Sessel oder am Boden spielen.



Startposition kann verändert werden

Einbeinstand, Hinlegen, Liegestützposition, alles ist möglich.



Spielvariationen

Multipliziere die Punkteanzahl. Zusatzübung auch bei einer bestimmten Zahl (z.B. bei jeder 5).

Funktionelle Übungen für alle Fälle

Diese Übungen sollten immer am Anfang einer Trainingseinheit stehen.



Fersen heben/
senken



Fußsohle massieren



Fußkreisen - beide Richtungen



Gehen am Stand - Kniehub
+ Armbewegung



Hand zum Fuß - beide Seiten +
Armbewegung



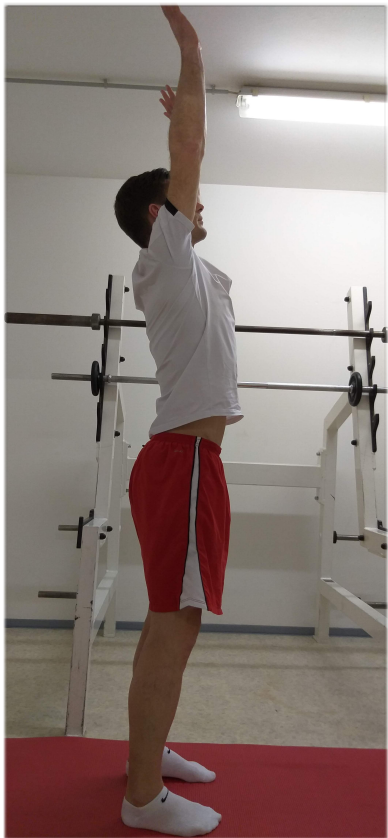
Dito - hinter dem Körper



Ferse zum Gesäß



**Schulterkreisen - Hände
bleiben bei den Hüften**



**Oberkörper abrollen und aufrichten - 2 x Beine gebeugt,
3 x Beine gestreckt lassen und zu den Zehen greifen**

„5 - 10 WH. pro Übung“



**Schulterkreisen - Hände an
den Schultern - beide
Richtungen**