



# Laufzettel zur Fitnessaktion

## (Altersgruppe 1 bis 5 Jahre)

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Telefonnr. \_\_\_\_\_

### Übungen

#### Ball:

1. Kannst Du den Ball hochwerfen und wieder auffangen? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_  
Wie oft schaffst Du es ohne dass er herunter fällt? Anzahl: \_\_\_\_\_
2. Werfe den Ball mit Mama / Papa hin und her. Wieviel schaffst ihr ohne den Boden zu berühren? Anzahl: \_\_\_\_\_
3. Suche Dir einen Gegenstand, zum Beispiel eine Flasche, und versuche diese umzuschleudern oder umzuwerfen. Wie viele Versuche brauchst Du? Anzahl: \_\_\_\_\_
4. Suche Dir einen Karton oder Wäschekorb! Wie oft schaffst Du es den Ball dort hereinzuwerfen? Anzahl: \_\_\_\_\_
5. Setze Dich auf dem Boden und rolle den Ball um Deinen Körper. Schaffst Du es in beide Richtungen? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

#### Hula Hoop Reifen und / oder Springseil:

1. Kannst Du auf dem Reifen balancieren? Lege sonst einen Kreis mit dem Seil.  
Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
2. Kannst Du auch rückwärts balancieren? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
3. Suche Dir jemanden, der Dir den Reifen hält und klettere wie ein Löwe dadurch.  
Geschafft? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
4. Kannst Du wie ein Hase in den Reifen springen und rückwärts wieder heraus?  
Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
5. Kannst Du den Reifen rollen? Wie weit rollt er? \_\_\_\_\_Meter



### **Dreirad, Roller und / oder Laufrad :**

1. Baue Dir mit Hütchen oder Steinen eine kleine Strecke, so dass Du eine „Acht“ fahren kannst. Geschafft? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
2. Baue Dir einen Slalomparcour aus 5 Teilen. Wenn er fertig ist, fahre ihn mit einem beliebigen Fahrzeug ab. Hast Du es geschafft ohne etwas umzufahren?  
Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
3. Fahre 10 min. mit einem Fahrzeug. Wie weit bist Du ca. gekommen? \_\_\_\_\_ Meter

### **Hüpfen, Laufen und viele andere Sachen:**

1. Male Dir mit Malkreide ein kreatives Hüpfspiel auf die Straße / Grundstück und hüpf dieses mit Deiner Familie gemeinsam. Wer ist am schnellsten? Name: \_\_\_\_\_
2. Du suchst Dir auf dem Grundstück oder Straße eine 50 m lange Strecke. Wie schnell kannst Du sie laufen? Notiere Deine Zeit! Zeit: \_\_\_\_\_
3. Wie viele Hampelmänner schaffst Du ohne Pause? Anzahl: \_\_\_\_\_
4. Wie viele Kniebeugen schaffst Du ohne Pause? Anzahl: \_\_\_\_\_
5. Hast Du eine Schaukel zuhause? Kannst Du schon alleine schaukeln? Gehe sonst zu einem Spielplatz und probiere es aus. Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

### **Reckstange ( Garten, Spielplatz Hohenbusch oder Spielplatz Eckkoppel):**

1. Kannst Du eine Rolle an der Stange ? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
2. Wie viele Rollen schaffst Du hintereinander? Anzahl: \_\_\_\_\_
3. Kannst Du mit Hilfe „Schweinebaumlern“? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_
4. Wie lange kannst Du Dich an die Stange hängen ohne den Fussboden zu berühren?  
\_\_\_\_\_ Sekunden



**Balancieren (im Garten, Spielplatz Eichengrund, Spielplatz Eckkoppel oder Trimm-Dich-Pfad):**

1. Suche Dir eine Balancierstrecke oder malt Euch eine auf die Straße. Ihr könnt Euch auch einen Kantstein nehmen, aber vorsichtig mit den Autos! Hast Du es geschafft die Strecke zu balancieren? Ja \_\_\_\_ Nein \_\_\_\_
2. Fahrt in den Sandweg zum Trimm-Dich-Pfad. Wie sportlich seid Ihr? Wie viele Geräte konntest Du benutzen? Anzahl: \_\_\_\_

**Trampolin:**

Wer ein Trampolin zuhause im Garten hat, kann noch folgende Übungen probieren:

1. Wer schafft einen Streck-, Hock- und Grätschsprung? Ja \_\_\_\_ Nein \_\_\_\_
2. Wieviele „Poklatscher schafft ihr ohne Pause? Anzahl: \_\_\_\_
3. Wer kann sogar eine Rolle? Geschafft? Ja \_\_\_\_ Nein \_\_\_\_

**Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg!**