



Laufzettel zur Fitnessaktion

(Altersgruppe ab 6 Jahre)

Name: _____

Alter: _____

Telefonnr. _____

Übungen

Ball:

1. Kannst Du den Ball hochwerfen, währenddessen in die Hände klatschen und den Ball wieder auffangen? Ja _____ Nein _____
2. Kannst Du den Ball hochwerfen, währenddessen auf den Po setzen und den Ball wieder auffangen? Ja _____ Nein _____
3. Suche Dir ein Ziel. Zum Beispiel ein Tor, Basketballkorb oder Kiste. Schaffst Du es den Ball dort reinzuschießen bzw. hereinzuwurfen? Ja _____ Nein _____
4. Wie oft schaffst Du es den Ball ohne Pause zu prellen? Anzahl: _____
5. Kannst Du auch den Ball durch Deine Beine prellen? Ja _____ Nein _____

Hula Hoop Reifen und / oder Springseil:

1. Wie oft kannst Du mit dem Reifen um Deine Hüften kreisen? Anzahl: _____
2. Kannst Du den Reifen auch um Deinen ausgestreckten Arm hullern?
Ja _____ Nein _____
3. Kannst Du mit dem Hula Hoop Reifen Seilspringen? Ja _____ Nein _____
4. Wie oft schaffst Du es mit dem Springseil ohne Pause zu hüpfen? Anzahl: _____
5. Kannst Du auch mit dem Seil rückwärts hüpfen? Ja _____ Nein _____
6. Und wer kann sogar das Seil beim hüpfen kreuzen? Ja _____ Nein _____



Roller und / oder Fahrrad :

1. Baue Dir mit Hütchen oder Steinen eine kleine Strecke, so dass Du eine „Acht“ fahren kannst. Schaffst Du das ganze 5 mal? Ja _____ Nein _____
2. Baue Dir einen Slalomparcour aus 6 Teilen. Wenn er fertig ist, fahre ihn mit einem beliebigen Fahrzeug ab. Hast Du es geschafft ohne etwas umzufahren?
Ja _____ Nein _____

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 100 m lange Strecke. Wie schnell kannst Du sie laufen? Notiere Deine Zeit! Zeit: _____
3. Kannst Du mit einer Zeitung vor dem Bauch so schnell laufen ohne sie festzuhalten, so dass sie nicht herunterfällt? Ja _____ Nein _____
4. Wie viele Liegestützen schaffst Du ohne Pause? Anzahl: _____
5. Und wie viele Kniebeugen bekommst Du ohne Pause hin? Anzahl: _____
6. Wer traut sich auf dem Rasen eine Rolle vorwärts und vielleicht auch noch rückwärts? Hat es geklappt? Ja _____ Nein _____
7. Wer kann sogar ein Rad schlagen oder einen Handstand machen? Geschafft?
Ja _____ Nein _____

Reckstange (Garten, Spielplatz Hohenbusch oder Spielplatz Eckkoppel):

1. Kannst Du eine Rolle an der Stange ? Ja _____ Nein _____
2. Schaffst Du „Schweinebaumeln“ an der Reckstange? Ja _____ Nein _____
3. Kannst Du einen Unterschwung ? Ja _____ Nein _____
4. Wie sieht es mit einem Aufschwung aus? Ja _____ Nein _____
5. Schafft einer sogar einen Umschwung? Ja _____ Nein _____



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

1. Suche Dir eine Balancierstrecke. Schaffst Du es auch rückwärts zu balancieren?
Ja ____ Nein ____
2. Kannst Du im Entengang die Strecke laufen? Ja ____ Nein ____
3. Mache eine Standwaage auf der Balancierstrecke! Geschafft? Ja ____ Nein ____
4. Wie sieht es mit einem Pferdchenhüpfer aus? Ja ____ Nein ____

Trampolin:

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

1. Wer schafft einen Streck-, Hock- und Grätschsprung? Ja ____ Nein ____
2. Wie viel „Poklatscher“ schafft ihr ohne Pause? Anzahl: ____
3. Wer kann sogar eine Rolle oder ein Salto? Geschafft? Ja ____ Nein ____

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg!