

Gaukinderturnfest @ Home



1. Becher-Balancieren

- du brauchst zwei Becher
- den ersten Becher stellst du mit der Öffnung nach unten auf eine deiner Handflächen
- den zweiten Becher stellst du mit der Öffnung nach oben auf den ersten Becher
 - versuche dich zu bewegen, ohne die Becher herunterfallen zulassen
 - strecke deinen Arm aus und versuche dich zu bewegen
 - probiere mit ausgestrecktem Arm Hindernisse zu bewältigen, z.B. Treppensteigen oder über eine Mauer klettern
 - gerne kannst du auch dir selbst eine Aufgabe ausdenken

2. Buch auf dem Kopf balancieren

- du brauchst ein Buch
 - lege dir das Buch auf den Kopf, stelle dich auf ein Bein und nimm die Hände von dem Buch weg
 - versuche 5x das Standbein zu wechseln, ohne dass das Buch herunterfällt

3. Ball an die Wand werfen

- du brauchst einen Ball, der gut springt (z.B. Fußball)
- eine Stoppuhr oder Handy zum Zeitmessen
- stelle dich mit einem Meter Abstand vor eine Wand
 - zähle wie oft du den Ball innerhalb einer Minute an die Wand werfen kannst

Anzahl der gefangenen Bälle: _____

TIPP: Am besten geht es mit beiden Händen



3. Ball hochwerfen und wieder fangen

- du brauchst einen Ball
 - werfe den Ball nach oben und fange ihn wieder
 - werfe den Ball nach oben, klatsche 1x mal in die Hände während der Ball in der Luft ist und fange ihn wieder
 - werfe den Ball nach oben, klatsche so oft wie du kannst in die Hände während der Ball in der Luft ist und fange ihn wieder
 - werfe den Ball nach oben, mach eine halbe Drehung und versuche den Ball wieder zu fangen
 - werfe den Ball nach oben, mach eine ganze Drehung und versuche den Ball wieder zu fangen

TIPP: Am besten geht es mit beiden Händen

4. Seitliche Sprünge mit beiden Beinen

- zwei Markierungen (z.B. Klebeband, Seile, Kreide)
- eine Stoppuhr oder Handy zur Zeitmessung
 - klebe zwei Markierungen mit einem Abstand von **20 cm** auf den Boden
 - versuche in 30 Sekunden so oft wie möglich mit beiden Beinen über die Markierungen zu springen
 - Anzahl der Sprünge: _____



5. Seitliche Sprünge mit einem Bein

- zwei Markierungen (z.B. Klebeband, Seile, Kreide)
- eine Stoppuhr oder Handy zur Zeitmessung
 - klebe zwei Markierungen mit einem Abstand von **15 cm** auf den Boden
 - versuche in 30 Sekunden so oft wie möglich mit einem Bein über die Markierungen zu springen
 - Anzahl der Sprünge rechtes Bein: _____
 - Anzahl der Sprünge linkes Bein: _____

6. Standweitsprung

- ein Maßband
- Markierungen zum Springen
 - stelle dich mit beiden Füßen hinter die Markierung
 - nimm mit beiden Händen Schwung, springe mit beiden Beinen ab und lande wieder auf beiden Füßen
 - messe den Abstand zwischen der Markierung und der Ferse nach der Landung
 - die Sprünge zählen nur, wenn auf beiden Beinen gelandet wurde

Ziel: So weit wie möglich aus dem Stand zu springen

- Versuch 1:
- Versuch 2:
- Versuche 3:
- Durchschnitt:



7. Hochsprung

- Wand, an die du etwas kleben kannst
- drei Blatt Papier, Maßband
- Klebeband/ Tesa
- Wassermalfarbe
 - klebe das Papier übereinander mit Klebeband an eine Wand (das unterste Blatt muss so hoch hängen, dass das Kind mit dem ausgestrecktem Arm die Mitte des untersten Blattes berührt)
 - den Zeigefinger mit Wasserfarbe anmalen
 - seitlich an die Wand mit dem abgeklebten Papier hinstellen
 - das Papier mit dem angemalten Finger berühren -> **1. Referenzpunkt**
 - Finger nochmal mit Wasserfarbe anmalen
 - seitlich an die Wand stellen, Schwung holen und nach oben springen. Am höchsten Punkt des Sprunges das Papier mit dem Wasserfarbenen Finger berühren -> **2. Referenzpunkt**
 - Abstand zwischen 1. Referenzpunkt und 2. Referenzpunkt messen
 - 1. Versuch:
 - 2. Versuch:
 - 3. Versuch:
 - Durchschnitt:

