

Familien - Vereinsabzeichen

Station 1 – Drüber und Drunter

Material: Pylone, Wasserball, Eimer

Aufgabe: Erwachsener und Kind klemmen sich einen Wasserball zwischen die Stirn. Nun wird ein kleiner Slalom (aus Pylonen o.ä.) gemeinsam abgelaufen und der Ball im Ziel (Eimer) abgelegt. Der Ball sollte nicht runterfallen.

Station 2 – Paare finden

Material: Memorypaare

Aufgabe: Es wird eine Strecke von ca. 15-20 Metern abgesteckt, am Ende der Strecke werden Memorykarten umgedreht hingelegt. Das erste Familienmitglied läuft los und deckt zwei Karten auf. Sind diese ein Paar, dürfen die Karten mitgenommen werden. Sind sie kein Paar, müssen die Karten wieder umgedreht werden. Anschließend läuft das nächste Familienmitglied. Das Spiel ist bestanden, sobald alle Paare gefunden wurden. Anmerkung: nicht zu viele Karten auslegen!

Station 3 – Reifenwechsel

Material: Gymnastikreifen

Aufgabe: Die Familie bildet einen durch Handfassung geschlossenen Kreis. Über einem Handgelenkpaar hängt ein Reifen. Nacheinander müssen alle durch den Reifen steigen, ohne dass dabei die Handfassungen gelöst werden. Bei einem 2- oder 3-Team hält jeder einen Reifen senkrecht vor sich und steigt über den Reifenrand, um den Reifen dann von hinten über den Kopf nach vorn zu schwingen. 5x durchführen.

Station 4 – Schubkarren-Kopfball

Material: Tor (z.B. zwei Pylone, kleiner Kasten,...)

Aufgabe: Das Kind geht in die Liegestützposition. Erwachsener nimmt ihr Kind an den Oberschenkeln hoch (Schubkarren). Eine Strecke zwischen 5 und 8 Metern wird im Schubkarren überwunden. Am Ende der Strecke liegt ein Ball, der per Kopf in ein Ziel „geschossen“ werden soll.

Station 5 – Versenkt

Material: Eimer, Sandsäckchen

Aufgabe: Das Kind wirft drei Sandsäcke. Diese werden jeweils vom Erwachsenen mit einem Eimer gefangen wird. Der Abstand zwischen Kind und Erwachsenen je nach Alter des Kindes.

Station 6 – Vertrauenssache

Material: unters. Materialien, um einen Parkour/Wegstrecke aufzuzeigen

Aufgabe: Kind bekommt die Augen verbunden. Erwachsener dirigiert das Kind durch Tippen auf die jeweilige Schulter/Hüfte durch einen Parcours. Danach wird gewechselt. Das Kind führt den Erwachsenen durch den Parcours.

Station 7 – 3-Beinlauf

Material: Seil

Aufgabe: Erwachsener und Kind stehen nebeneinander. Die beiden innenliegenden Beine werden zusammengebunden. Beide müssen als „Dreibein“ die Hindernisstrecke durchlaufen.

Station 8 - Balancierkönig / Balancierkönigin

Material: Sprungbrett / kl. Kasten, Langbank, Ball

Aufgabe: Das Kind balanciert über die Bank, bleibt in der Mitte stehen und versucht einen Ball zu fangen und an den Erwachsenen zurückzuwerfen. Danach balanciert der Erwachsene.

Vereinsabzeichen - Kinder

Station 1 – Schwammtransport

Material: zwei Eimer, Schwamm

Aufgabe: Die beiden Eimer werden in gewissem Abstand voneinander ausgestellt. Einer Eimer wird mit Wasser befüllt. Die Aufgabe des Kindes ist es, das Wasser mit dem Schwamm in den anderen Eimer zu transportieren.

Station 2 – KinderturnABC

Material: KinderturnABC

Aufgabe: Das Kind erturnt seinen (Vereins-) Namen, anhand der Bewegungen des Alphabets.

Station 3 – Wasser marsch!

Material: Tischtennisball, Flasche, Wasserpistole

Aufgabe: Das Kind versucht aus einem gewissen Abstand, mit einer Wasserpistole einen Tischtennisball von der Flasche zu spritzen.

Station 4 – Eierlauf

Material: Löffel, Tischtennisball, Materialien, um Parcours festzulegen

Aufgabe: Das Kind absolviert den Parcours und transportiert dabei einen Tischtennisball auf einem Löffel. Der Ball sollte nach Möglichkeit so wenig wie möglich herunterfallen.

Station 5 – Barfußpfad

Material: mehrere Kartons, unter. Füllungen (Sand, Kies, Lauff, Stoff, Korke...)

Aufgabe: Dem Kind werden die Augen verbunden. Das Kind versucht barfuß die unterschiedlichen Materialien der Kartons zu erföhlen und zu erraten.

Station 6 – Hör-Memory

Material: kleine Schachteln (z.B. alte Filmdosen), jeweils 2 mit gleichem Inhalt (Murmel, Sand, Reis...)

Aufgabe: Die Kinder müssen durch Schütteln der einzelnen Dosen die richtigen Paare herausfinden.

Station 7 – Purzelbaum

Material: Matte, Stoppuhr

Aufgabe: Das Kind macht so schnell wie möglich 10 Purzelbäume. Wie lange braucht das Kind hierfür?

Station 8 – Bewegungsstraße

Material: Kreide

Aufgabe: Mit Kreide wird eine Bewegungsstraße auf den Boden gemalt. Diese Straße muss vom Kind absolviert werden.

Station 9 - Medizinballweitwurf

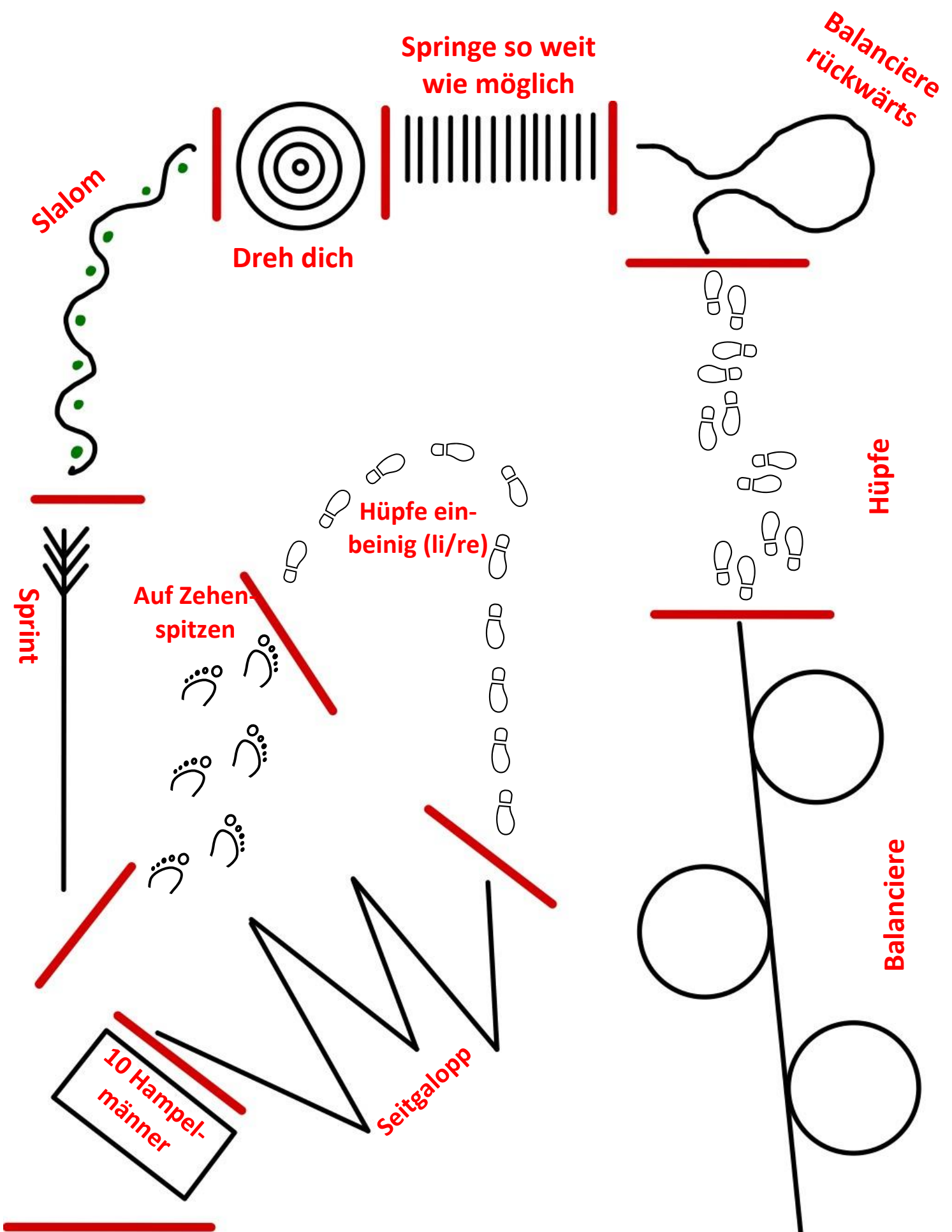
Material: Medizinball, Maßband

Aufgabe: Das Kind wirft den Medizinball beidhändig über den Kopf (vor- oder rückwärts).

Station 10 – Tastsack

Material: Jutebeutel, unterschiedliche Materialien (Kuscheltier, Legosteine, Stift, Modellauto...)

Aufgabe: Das Kind greift, ohne hinzusehen, in den Beutel und versucht innerhalb einer vorgegebenen Zeit, möglichst viele Gegenstände zu ertasten. (ggf. Desinfektion der Materialien erforderlich)



Hasenhüpfer



Start / Ziel

Vereinsabzeichen Jugendliche / Erwachsene

Fitness

Station 1 – Wallball

- Material: Wallball (schwerer Ball) alternativ Medizinball, Wand
Aufgabe: Mit dem Medizinball ein paar Meter von der Wand entfernt in die Kniebeuge gehen. Der Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten. Nun schnell aufrichten und den Ball so hoch wie möglich gegen die Wand werfen und wieder auffangen.
Anzahl: z.B. 10 Wiederholungen

Station 2 – Burpees

- Material: Gymnastikmatte
Aufgabe: Aus dem aufrechten Stand über die Kniebeuge, Arme schulterbreit auf dem Boden absetzen. Mit den Füßen nach hinten, die die Liegestützposition, springen. Liegestütz durchführen. Anschließend mit den Füßen nach vorne in die Hocke springen und die Übung mit einem Streck sprung abschließen.
Anzahl: z.B. 10 Wiederholungen

Station 3 – Box Jumps

- Material: kl. Kasten.
Aufgabe: Gestartet wird aus der tiefen Hocke, die Arme sind dabei nach hinten ausgestreckt. Nun mit aller Kraft abspringen und auf dem Kasten landen (Knie federn Sprung ab) und den Schwung der Arme nutzen. Absteigen und Übung wiederholen.
Anzahl: z.B. 10 Wiederholungen

Station 4 – Russian Twist

- Material: Gymnastikmatte, ggf. Gewicht
Aufgabe: Gestartet wird leicht nach hinten gelehnt, im Sitz. Die Hände werden vor locker vor die Brust gehalten, die Beine sind dabei leicht angewinkelt, die Füße auf den Fersen aufgestellt. Nun mit dem Oberkörper nach rechts drehen und mit den Fingerspitzen den Boden antippen. Anschließend nach links drehen. Der Unterkörper bleibt möglichst bewegungslos.
Anzahl: z.B. 10 Wiederholungen

Station 5 – Seilspringen

- Material: Springseil
Aufgabe: ein Minute Seil Springen. Die Sprungart kann vorgegeben werden oder vom Teilnehmer selbst ausgewählt werden.

Koordination

Station 1 –Jonglage

- Material: zwei Tennisbälle
Aufgabe: In jeder Hand befindet sich ein Ball. Die Hände werden locker vor den Körper gehalten. Beide Bälle werden nun gleichzeitig in die Luft geworfen, die Arme überkreuzt und fange die Bälle wieder auf.

Station 2 – Orientierung

- Material: Gegenstände unterschiedlicher Farbe
Aufgabe: In einer abgesteckten Fläche werden beliebig viele Gegenstände (unters. Farbe) verteilt. Dem Teilnehmer werden nun eine Farbe/Gegenstand zugerufen, zu welchem er schnellstmöglich laufen und mit der Hand berühren muss. Hat er diesen erreicht, wird die nächste Farbe gerufen
Anzahl: 10 Gegenstände/Farben (auf Zeit)

Station 3 – Ball in der Luft

Material: Ball

Aufgabe: Ein Ball wird in die Luft geworfen. Während der Ball in der Luft ist, dreht sich der Teilnehmende einmal um sich selbst und versucht anschließend den Ball wieder aufzufangen

Anzahl: 10 Wiederholungen

Station 5 – liegende Acht

Material: zwei unterschiedlich große Bälle

Aufgabe: In jede Hand wird ein Ball genommen. In der leichten Grätsche nach vorne beugen. Nun mit einer Hand den kleineren Ball prellen. Dann mit dem zweiten Ball eine liegende Acht um die Beine rollen.

Station 5 – Gleichgewicht halten

Material: Balancepad / Kissen, Ball

Aufgabe: Mit einem Bein auf das Kissen stellen und das Gleichgewicht halten. Dann wird dem Balancierenden ein Ball und der Befehl Links oder rechts zugeworfen, der dann mit der rechten bzw. linken Hand gefangen werden soll. Auch auf dem anderen Bein versuchen.

Beweglichkeit / Stretching

Station 1 – gedrehter Halbmond

Material: Gymnastikmatte, Yogablöcke (altern. mehrere dicke Bücher)

Aufgabe: Teilnehmer stellt sich hinter zwei ca schulterbreit aufgestellte Yogablöcke. Es beugt sich nach vorne und setzt die Hände auf den Blöcken ab. Ein Bein wird ausgestreckt nach hinten, bis zur Waagrechten angehoben, die Zehenspitzen zeigen zum Boden. Der entgegengesetzte Arm wird zur Decke gestreckt und die Augen folgen dem nach oben ausgestrecktem Arm.

Station 2 – Rumpfbeuge / Hand to toes

Material: Gymnastikmatte

Aufgabe: Übung kann im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Beim Ausatmen den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und nach vorne beugen. Darauf achten, dass der Rücken möglichst gestreckt ist. Die Hände nun leicht vor oder neben den Füßen auf dem Boden ablegen

Station 3 – Herabschauender Hund

Material: Gymnastikmatte

Aufgabe: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Zehen anheben und Sitzbeinhöcker zur Decke schieben (umgedrehtes V). Wenn die Dehnung in der Beinrückseite zu groß ist, können die Knie angewinkelt werden. Die Schultern sind entspannt (nicht an die Ohren ziehen). Die Schulterblätter werden aktiv auseinandergezogen. Der Blick geht dabei zu den Füßen.

Station 4 – Waden

Material: Wand

Aufgabe: Im Weiten Ausfallschritt an einer Wand abstützen. Die Füße stehen parallel, die Ferse berühren den Boden, Die Zehenspitzen zeigen zur Wand. Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert, die Ferse des hintern gestreckten Beins wird in Richtung Boden gedrückt.

Station 5 – Hüftbeuger

Material: Gymnastikmatte

Aufgabe: Aus dem einbeinigen Kniestand wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert. Das Becken wird dabei nach vorne und unten geschoben und das hintere Bein im Hüftgelenk gestreckt. Ein Hohlkreuz kann durch Anspannen der Bauchmuskulatur verhindert werden.