



EDDI'S WECHSELSPRUNG

DU BRAUCHST

Ein Seil oder vier Gegenstände, um eine Linie auslegen zu können.

UND SO GEHT ES

Stelle Dich rechts von der Linie auf. Springe nun mit Deinem rechten Bein über die Linie und lande auf Deinem linken Bein. Mit Deinem linken Bein springst Du wieder über die Linie und landest auf Deinem rechten Bein. Am Ende der Linie stoppst Du und startest von vorne. Bei jedem Durchgang kannst Du schneller werden.

VARIATIONEN

Nachdem Du die Übung ein paar Mal gemacht hast, kannst Du auch mit beiden Beinen gleichzeitig über die Linie springen. Außerdem kannst Du versuchen, beide Übungen rückwärts zu machen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



TRIFF DAS ZIEL

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ... Außerdem brauchst Du ein Ziel, z. B. einen Mülleimer, einen Reifen, ...

UND SO GEHT ES

Wirf aus einem Meter Abstand den Ball oder den ausgesuchten Gegenstand in das von Dir ausgesuchte Ziel. Wie oft triffst Du bei fünf Versuchen?

VARIATIONEN

Das ist Dir zu leicht? Dann vergrößere den Abstand zu Deinem Ziel oder verändere den Gegenstand. Du kannst auch versuchen, einen Ball mit dem Fuß in das Ziel zu passen oder zu lupfen. Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Wer schafft innerhalb von zwei Minuten die meisten Treffer?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



BEWEGUNGSMEISTER*IN

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stelle Dich aufrecht hin und lasse eine Hand auf Deinem Bauch kreisen. Nimm nun die andere Hand und bewege diese gleichzeitig über dem Kopf auf und ab. Schaffst Du es, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen? Gar nicht so einfach, oder?! Wiederhole die Übung indem Du die beiden Hände wechselst.

VARIATIONEN

Bewege Deinen rechten Arm vor dem Körper von rechts nach links und wieder zurück. Gleichzeitig versuchst Du, mit Deinem linken Arm Kreise in die Luft zu malen. Schaffst Du es auch hier, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS