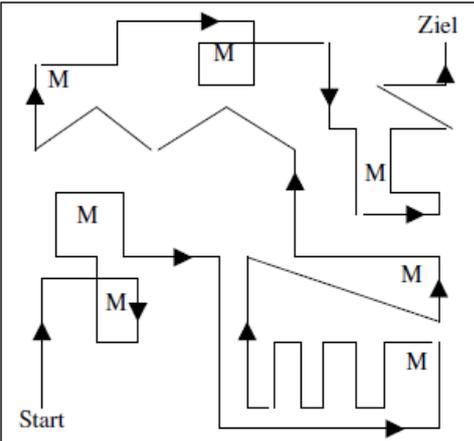
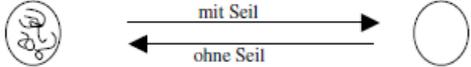


Unterrichtsmaterial 8

Übungen für Kinder mit Übergewicht

Klasse 5 - 7	Adipositas Kraft	☺ ☺ ☺ ☺ ☺	19
Ausdauer	Luftballon-Jongleur (In- & Outdoor)		
<u>Was brauche ich?</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Luftballon 	<u>Übungsausführung:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Halte den Luftballon in der Luft, indem du ihn abwechselnd mit dem linken und dem rechten Oberschenkel nach oben stößt! Bewege dich so, dass der Luftballon genau über deinen Oberschenkeln ist! 		
	Luftballon mit den Knien nach oben stoßen	<u>Variation:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kannst du dich einmal um dich selbst drehen, bevor du den Luftballon nach oben stößt? ▪ Lasse den Luftballon über Kopf, Schulter, Arm, Oberschenkel und Fuß nach unten und wieder zurück tanzen! Übe dies 3x! 	
<u>Dosierung:</u> 20 x, kurze Pause mit Lockerungsübungen, insgesamt 3 Durchgänge			
<u>Pass auf!</u> Versuche, während der ganzen Übung mit leichtem Schritten am Ort in Bewegung zu bleiben!			

Klasse 5 - 7	Adipositas Kraft	☺ ☺ ☺ ☺ ☺	20
Ausdauer	Irrgartenlauf (In- & Outdoor)		
<u>Was brauche ich?</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ diese Karte, 7 Markierungen (M) 	<u>Übungsausführung:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stelle die Markierungen nach der Skizze auf! ▪ Nimm diese Übungskarte in die Hand und laufe locker und gleichmäßig den Irrgarten ab! ▪ Versuche, dir kurze Stücke einzuprägen und aus dem Kopf abzulaufen! 		
	<u>Variation:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kannst du Teile des Irrgarten auch mit Nachstellschritten oder rückwärts ablaufen? 		
<u>Dosierung:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ insgesamt 3 Durchgänge ▪ dazwischen kurze Pause mit Lockerungsübungen 			
<u>Pass auf!</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laufe so schnell, dass du eine Irrgardurchquerung ohne Pause schaffst! 			

Klasse 5 - 7	Adipositas	☹️ ☹️ ☹️ ☺️ ☺️	21
Ausdauer	Kraft	Stretching	
<u>Spaghetti-Transport</u>		(Indoor)	
<u>Was brauche ich?</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Springseile ▪ 1 Teppichfliese ▪ 2 Reifen 		<u>Übungsausführung:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ In einem Reifen platzierst du alle Springseile, den zweiten Reifen legst du etwa 10 m entfernt ab! ▪ Ein Fuß steht auf der Teppichfliese und mit dem anderen Fuß trittst du wie beim Rollerfahren! ▪ Hinfahren – Spaghetti zusammengerollt auf die Fliese legen – zurückfahren, bis alle Spaghetti im anderen Reifen liegen! 	
		<u>Dosierung:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ insgesamt 4 Durchgänge ▪ dazwischen kurze Pause mit Lockerungsübungen 	
		<u>Pass auf!</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wechsle das Bein nach jedem Durchgang! 	