

Zirkel „Sommergames“

In diesem Zirkel lernen wir die Sommersportarten spielerisch kennen. Vom Fechten mit der Schwimmnudel, Gewichtheben mit dem Besenstil, Schießen mit Tannenzapfen, Hockey mit Fliegenklatschen, Hürdenlaufen über Bananenkartons bis hin zum Surfen auf der Bierbank. Lasst uns gemeinsam die verschiedenen Sportarten ausprobieren.

1. Aufwärmen

- Leichtathletik: Disziplin nennen. Landung auf einem Bein bei Laufdisziplinen / Landung auf beiden Beinen bei Sprungdisziplinen.
- Moderner Fünfkampf: Sportart bei Stopp der Musik imitieren
- Tontauben Schießen: Gehirnjogging Fingerübung „Pistole/Flinte“ und 0 / 1 Treffer
- Die 5 olympischen Farben: Übungen mit Zeitungsknäuel / Ball

2. Gruppe: „Techniktraining“ und „Wettkampf“

- Triathlon: Fahrradfahren in Rückenlage, Schwimmen in Bauchlage, Laufen auf der Stelle
- Ringen: Schulterbrücke und Bankposition
- Reiten: Kommando „Schritt, Trab, Galopp“

Idee: Auch paralympische Disziplinen einbauen

3. Zirkel

- Fechten mit der Schwimmnudel
- Gewichtheben mit Besenstil
- Baseball mit Ketchup Plastik Flaschen
- Boxen
- Sport Schießen mit Tannenzapfen
- Surfen auf der Bierbank
- Basketball mit Zeitungspapier
- Hürdenlauf über Bananenkartons
- 2 er Kanadier mit Fliegenklatschen und Langbank
- Tischtennis mit Bierdeckel
- Staffellauf mit Staffelstab
- Hockey mit Fliegenklatschen
- usw.

4. Cool down

- Ultimate Frisbee