Gefördert durch BMKÖS und Bundes-Sport GmbH

Schnelle Tiere

Platz- und Materialbedarf: Outdoor. Für: Volksschulkinder und Familie

Übungs- / Spielbeschreibung:

Wir markieren entweder mit zwei Kegeln, Hütchen oder Rucksäcken den Boden im Abstand von ca. 10 Metern.
Für 45 Sekunden werden wir ein Tier von der untenstehenden Tabelle nachmachen; Immer zwei Runden pro Tier, die erste langsam, 10 Sekunden ruhen und die zweite Runde dasselbe Tier so schnell wie möglich.

Varianten:
- Neue Tiere.
- Wir können die Übung mit einem Ball machen.

© ASKÖ Lluís Baró, Outdoor, Schnelligkeit. Vbg, Volksschule , Datum: 2020-11-17/21 – Nr.14