

Liebe Ugotchi-Kinder,

wie letzte Woche werden die Stationen/Spiele wieder weiter unten genau erklärt. Hake ab, wenn du die Übung erledigt hast.

Wenn es dir Spaß macht, kannst du gerne auch jeden Tag einzelne (oder alle) Übungen machen.

Auch diesen Übungsplan kannst du gerne zum nächsten Ugotchi Kinderturnen mitnehmen. Wer mehr als 10 Hakerl hat, darf sich ein Pickerl von uns auf seinen Ugotchipass kleben.

Wir wünschen dir ganz viel Spaß mit dem neuen Übungsplan. 😊



Aufwärmspiel

Material: Luftballon, große Jogginghose, einen alten weiten Pulli

So geht's: Du nimmst dir einen Luftballon. Auf „Los“ wird die Zeit gestoppt und du wirfst deinen Luftballon in die Luft und versuchst dich so schnell wie möglich anzuziehen ohne dass der Luftballon auf den Boden fällt. Der Luftballon darf dabei nicht festgehalten, sondern nur angetippt werden.

Variante: Die Kleider könnt ihr natürlich beliebig variieren: Auch Haube, Schal, Kleid,...

Du kannst das Spiel auch zu zweit zu dritt spielen. Wer ist als erster angezogen?

Hier sind die Aufgaben für Woche 1:

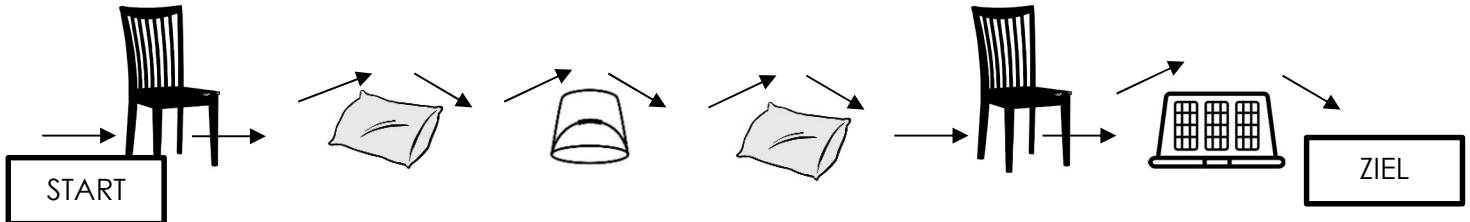
Name:							
Übungen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Übung 1 Hindernislauf							
Übung 2 Luftballon (Wand)							
Übung 3 „So schnell bin ich!“							
Übung 4 Luftballontanz							
Übung 5 Basket – (Luft)ball (on)							
Übung 6 „Ab ins Tor“							
Übung 7 „Meine Luftballonübung“							

Hier sind die Erklärungen der einzelnen Übungen:

Übung 1 - Hindernislauf

Baue dir einen Hindernislauf auf. Hierzu kannst du Polster, Sessel, Kübel, Wäschekorb usw. nehmen. Stecke den Luftballon unter dein T-Shirt und versuche den Hindernislauf zu meistern. Wenn du es 3mal geschafft hast, darfst du dir einen Hakerl geben. Super!

Vorschlag für einen Hindernislauf:



Übung 2 - Luftballon (Wand)

Wirf den Luftballon so oft wie möglich gegen die Wand und schlage ihn mit der Handfläche wieder zurück. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Wie oft schaffst du es?

Variante: nur mit dem Kopf

Übung 3 - „So schnell bin ich!“

Bereite dir eine Strecke vor, die 7 Schritte lang ist. Markiere die Strecke mit z.B.: Schuhen. Versuche den Ballon die ganze Strecke in der Luft zu halten. Benutze dafür verschiedene Körperteile (z.B.: Kopf/ Füße/ Ellbogen/...) Stoppe pro Lauf die Zeit! Wenn du es mit drei verschiedenen Körperteilen geschafft hast, darfst du dir ein Hakerl geben.

Übung 4 - Luftballontanz

Berühre den Luftballon nur mit der Stirn, Bauch, Fuß, Die Hände sind auf dem Rücken. Dann wird Musik angemacht und du versuchst zu tanzen. Schauge, dass der Luftballon so wenig wie möglich auf den Boden fällt. Wenn du ein Lied durchgetanzt hast, darfst du dir ein Hakerl geben.

Übung 5 - Basket – (Luft)ball (on)

Bestimme einen Basketballkorb, also zum Beispiel einen Wäschekorb, Kübel oder Korb. Entferne dich 5 Schritte vom „Basketballkorb“. Nun versuche den Luftballon durch Schlagen mit der Handfläche (oder mit Hilfe einer Fliegenklatsche) in den Basketballkorb zu befördern. Wenn du den Luftballon 3mal in den Korb geworfen hast, hast du es geschafft. Super!

Übung 6 - „Ab ins Tor!“

Baue dir ein Tor auf, dazu lege dir z.B. zwei Schuhe als Markierung auf. Nun entferne dich 7-10 Schritte vom Tor. Lege den Luftballon vor dich hin und ziele mit den „Zeitungs-papierkugel!“ oder „Alufolienkugel!“ auf den Luftballon und versuche in so ins Tor zu befördern. Wenn du drei Tore geschossen hast, kannst du dir ein Hakerl geben.

Übung 7 - „Meine“ Luftballonübung

Denk dir eine eigene Übung aus, die du mit deinem Luftballon machen kannst. Dir fällt bestimmt eine gute Übung ein. Vielleicht kannst du uns diese Übung beim Ugotchiturnen einmal zeigen, das wäre toll.