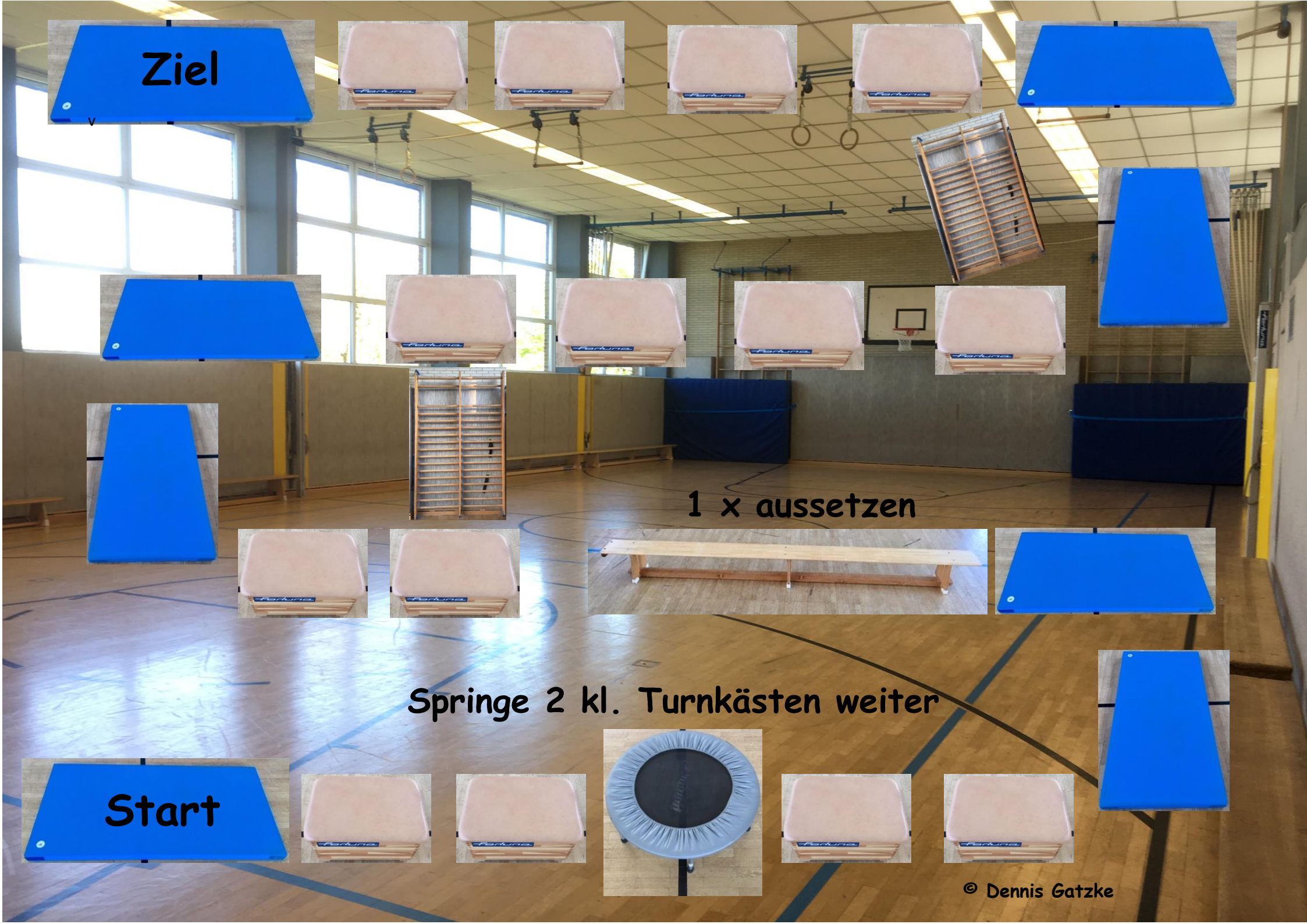

Ziel
1 x aussetzen
Springe 2 kl. Turnkästen weiter
Start
© Dennis Gatzke

Guten Morgen liebe Sportlerinnen und Sportler!
Wenn du schon nicht in die Turnhalle kommen darfst, dann kommt die Turnhalle eben zu dir nach Hause!

Wortspeicher:
Kleine Turnmatte, Sprossenwand, Langbank, kleiner Turnkasten

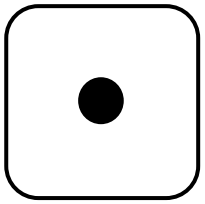
BLEIB AM BALL!

Dieses Spiel kannst du alleine oder mit deiner Familie spielen :)

Jeder Spieler braucht eine Spielfigur (z. B. Münze, Knopf, …), einen Ball und einen Würfel. An Stelle des Würfels kannst du auch eine Flasche drehen (s. Mensch beweg Dich). Stellt eure Figuren auf die kleine Starttturnmatte und würfelt/dreht abwechselnd. Je nachdem welche Zahl du würfelst/drehst, machst du die Aufgabe, die in der Tabelle steht. Die Übungen sind wieder unterteilt in LEICHT, MITTEL, SCHWER.

© Dennis Gatzke

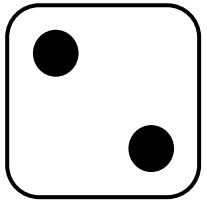
Kommst du auf das Feld mit der Sprossenwand, darfst du entweder nach oben klettern oder du fällst die Sprossenwand hinunter. Setzt du dich auf die Langbank, machst du eine kleine Pause und musst 1 x aussetzen. Landest du auf dem Minitrampolin, darfst du einen kleinen Turnkasten überspringen.
Um auf die kleine Zielturnmatte zu gelangen, musst du so lange würfeln/drehen, bis du mit der passenden Augenzahl ins Ziel kommst. Solange machst du auch nach jedem Wurf/Dreh deine Übungen.



LEICHT: 5x Ball hochwerfen und fangen

MITTEL: 10x Ball hochwerfen und fangen

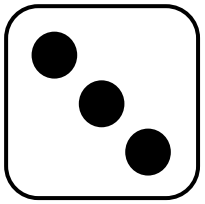
SCHWER: 15x Ball hochwerfen und fangen



LEICHT: 5x Ball hochwerfen, 1x klatschen und fangen

MITTEL: 10x Ball hochwerfen, 1x klatschen und fangen

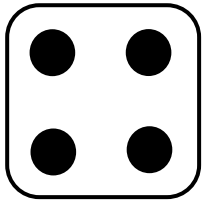
SCHWER: 15x Ball hochwerfen, 2x klatschen und fangen



LEICHT: 5x Ball hochwerfen, Boden mit den Fingern berühren und fangen

MITTEL: 10x Ball hochwerfen, Boden mit den Fingern berühren und fangen

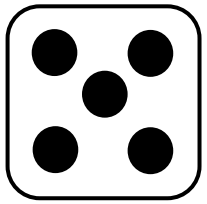
SCHWER: 15x Ball hochwerfen, Boden berühren und fangen



LEICHT: Überlege dir eine Abfolge von 2 Übungen

MITTEL: Überlege dir eine Abfolge von 3 Übungen

SCHWER: Überlege dir eine Abfolge von 4 Übungen



LEICHT: 5x Ball hinterm Rücken hochwerfen und fangen

MITTEL: 10x Ball hinterm Rücken hochwerfen und fangen

SCHWER: 15x Ball hinterm Rücken hochwerfen und fangen

LEICHT: 5x Ball hochwerfen, 1x auf der Stelle drehen und fangen

MITTEL: 10x Ball hochwerfen, 1x auf der Stelle drehen und fangen

SCHWER: 15x Ball hochwerfen, 1x auf der Stelle drehen und fangen

© Dennis Gatzke