

Turni Turnfrosch

Gummitwist

Kategorie: Sport & Bewegung

Es wird benötigt:

- Sportschuhe
- Ein Gummiband
- Zwei Stühle
- Eine Uhr

Und los geht's!

Aufbau/Ausgangsposition:

Sportschuhe anziehen und das Gummiband zwischen zwei Stühlen spannen.

Ausführung:

Die Familie überlegt sich gemeinsam einen Sprung z.B.: Vorwärts springen über beide Gummibänder, nacheinander auf die Gummibänder springen mit vor- und rückwärts Sprüngen, parallel stehend über die Gummibänder springen. Jedes Familienmitglied bekommt 10 Minuten Zeit sich einzuspringen und den Sprung zu üben.

Familienaufgabe:

Wer in deiner Familie schafft die meisten Sprünge in einer Minute?



Quelle: Waldeckische Landeszeitung

Information und Kontakt:

Landkreis Waldeck-Frankenberg
Fachdienst Sport und Jugendarbeit
Südring 2 - 34497 Korbach
Tel.: 05631/954 - 493 & - 492
Fax: 05631/954 - 954 9493 & -9492
www.landkreis-waldeck-frankenber.de
E-Mail: jugendarbeit@lkwafkb.de.de

Quelle Text:

