

Sommerferien: 02.08.2021 bis 06.08.2021



„Herausforderung Sportabzeichen“



Die Kinder können in dieser Woche die Disziplinen üben und am Freitag ihr deutsches Sportabzeichen ablegen.

Montag 02.08.2021	Dienstag, 03.08.2021	Mittwoch, 04.08.2021	Donnerstag, 05.08.2021	Freitag, 06.08.2021
<p>Einstieg ins Thema „Üben der Disziplinen Kraft und Koordination“</p> <p>Nach einer Erwärmung und Mobilisation der Gelenke üben die Kinder den Schlagballwurf <u>oder</u> Standweitsprung(Kraft) und den Weitsprung <u>oder</u> das Seilspringen (Koordination)</p>	<p>„Trainieren der Disziplinen in Ausdauer und Schnelligkeit“</p> <p>Nach einer Erwärmung trainieren die Kinder ihre Schnelligkeit und Ausdauer in den Disziplinen 800 m Lauf <u>oder</u> Dauerlauf und dem Sprint mit 30m.</p>	<p>„Üben der Disziplinen Kraft und Koordination“</p> <p>Nach einer Erwärmung und Mobilisation der Gelenke üben die Kinder den Schlagballwurf <u>oder</u> Standweitsprung(Kraft) und den Weitsprung <u>oder</u> das Seilspringen (Koordination)</p>	<p>„Trainieren der Disziplinen in Ausdauer und Schnelligkeit“</p> <p>Nach einer Erwärmung trainieren die Kinder ihre Schnelligkeit und Ausdauer in den Disziplinen 800 m Lauf <u>oder</u> Dauerlauf und dem Sprint mit 30m.</p>	<p>„Das deutsche Sportabzeichen wird abgenommen“</p> <p>Die Kinder können ihr Sportabzeichen ablegen.</p>

Bei Veränderungen in der Anwesenheit informieren Sie uns bitte rechtzeitig.