

Montag, 27.04.2020



Koordinative Übungen:

Spiel- Aktionsdauer: 1/2h

Anzahl der min. Personen: 1

Material: Sportkleidung

Erklärung:

1. Der Einbeinstand

Beim Einbeinstand ist der Name Programm: Stell Dich auf ein Bein und hebe das Andere so weit an, bis Dein Knie etwa im 90-Grad-Winkel zum Körper angewinkelt ist. Schau dabei gerade aus und versuche, diese Position für einige Zeit zu halten. 2 – 3-mal hintereinander für je 20 bis 30 Sekunden

2. Die liegende Acht

Wie so viele Gleichgewichtsübungen wird auch die liegende Acht auf einem Bein stehend durchgeführt. Tipp: Anfänger halten sich dafür am besten zunächst an einer Stuhllehne fest. Strecke nun das Bein, das nicht als Standbein dient, seitlich aus und zeichne mit dem Fuß in der Luft eine Acht nach. Sollte Dir diese Variante zu einfach sein, kannst Du die Stuhllehne auch loslassen und die Arme stattdessen gegenversetzt mitschwingen. Auf jeder Seite 8-mal linksherum und 8-mal rechtsherum

3. Die Arme kreisen

Lenken Sie die Konzentration der Kinder dann auf die Arme. Eine sehr gute Koordinationsübung ist es, die Arme gegenläufig zu kreisen. Wem dies zu wenig anspruchsvoll ist, der kann spontane Richtungswechsel mit einbauen.

4. Antrittsübungen

Die Kinder nehmen hinter einer Startlinie Aufstellung. Auf verschiedene Signale (optische, akustische, taktile) starten die Kinder aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und mit verschiedenen Blickrichtungen (Stand, Sitz, Hocke, Kniestand, Bauchlage, Rückenlage) und laufen kurze Sprints (5-10 m)



Schokocroissants:

Spiel- Aktionsdauer: ½-3/4h

Anzahl Personen: min. 1

Material: für 12 Schokocroissants- 2 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal, 100g Zartbitterkuvertüre, 1 Eigelb, 1EL Milch

Erklärung:

1. Zur Vorbereitung den Blätterteig 10 Minuten lang Raumtemperatur annehmen lassen. Den Teig in 6 Dreiecke schneiden und die Zartbitterkuvertüre an das längere Ende legen. Die Dreiecke vorsichtig einrollen, den Blätterteig während des Einrollens vorsichtig in die Länge ziehen. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen
2. Die Enden leicht nach innen einbiegen um die typische Croissant-Form zu erhalten. Das Eigelb mit der Milch mischen und die Croissants damit bestreichen. Die Croissants im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. goldgelb backen.

Lena Flügel

TG Meßstetten