



Neue Übungen ausprobieren und bekannte perfektionieren.

Die Übungsblätter aus unserem Downloadbereich helfen dir, die Übungen in diesem Trainingsplan zu verstehen und richtig umzusetzen.

Jugendliche brauchen täglich mindestens eine Stunde Bewegung. Jüngere Kinder deutlich mehr als eine Stunde mit mittlerer bis hoher Intensität.

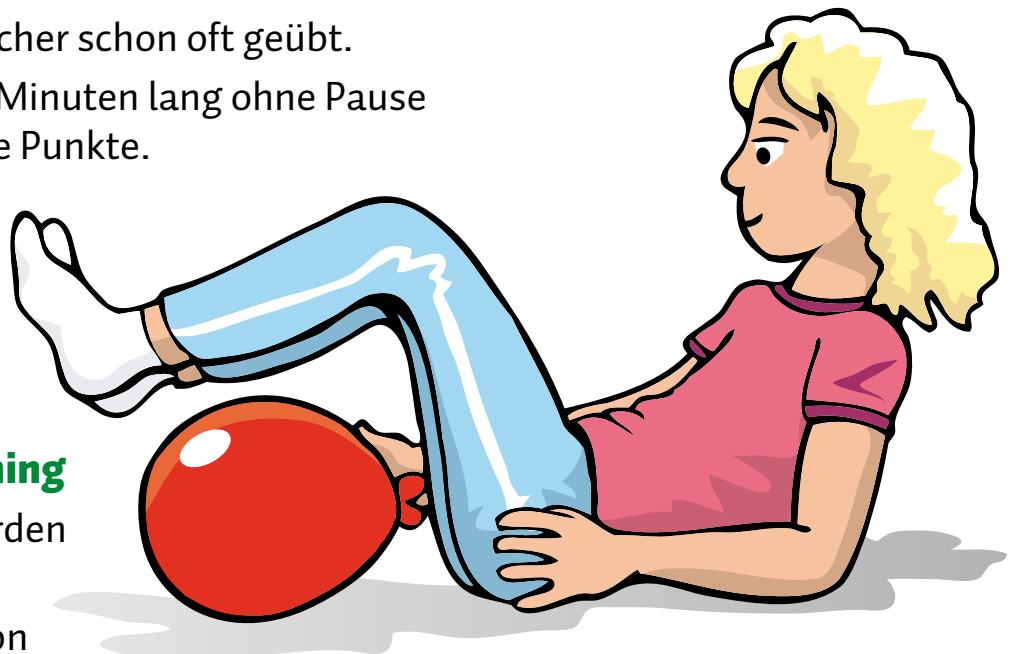
Warm-up

Wir beginnen mit dem bekannten Warm-up-Einstieg.
 Kennst du die Abläufe dieser Trainingseinheiten bereits?
 Bist du bereit für eine Steigerung dieser Übungen?



Luftballon-Pingpong

Du hast diese Aufgabe sicher schon oft geübt.
 Spiele es mindestens 20 Minuten lang ohne Pause
 durch und zähle dabei die Punkte.



Luftballon-Bauchtraining

Deine Bauchmuskeln werden
 noch mehr gefordert.
 Kreise mit dem Luftballon
 diesmal um deine angewinkelten
 Beine, sodass deine Füße den
 Boden nicht berühren. Schaffst
 du das zehn Mal?

Warm-up



Bücher balancieren

Hat sich dein Gleichgewicht bereits verbessert?

Leg dir mindestens zwei Bücher gestapelt auf den Kopf und versuche, auf dem Seil am Boden zu balancieren.



Jonglieren

Kannst du bereits mit zwei Bällen oder zwei Paar Socken zehn Minuten lang jonglieren, ohne dass du einen Gegenstand verlierst?

Kannst du dich noch an die einzelnen Tanzschritte und die Abfolge der einstudierten Choreografie erinnern?



Family-Tanzchoreografie

Suche heute eine etwas schnellere Musik aus.

Tanze gemeinsam mit deiner Familie die einstudierten Schritte dreimal fehlerfrei durch. Nun ergänzt ihr die einstudierten Schritte mit drei weiteren Schrittabfolgen und versucht, euch die erweiterte Choreografie zu merken.

Aufwärmen

Laufe in schneller Geschwindigkeit dreimal um das Haus.

Treppen-Trophy

Deine Beine werden gestärkt und gefordert. Suche dir für diese Übung eine Treppe mit mindestens zehn Stufen.

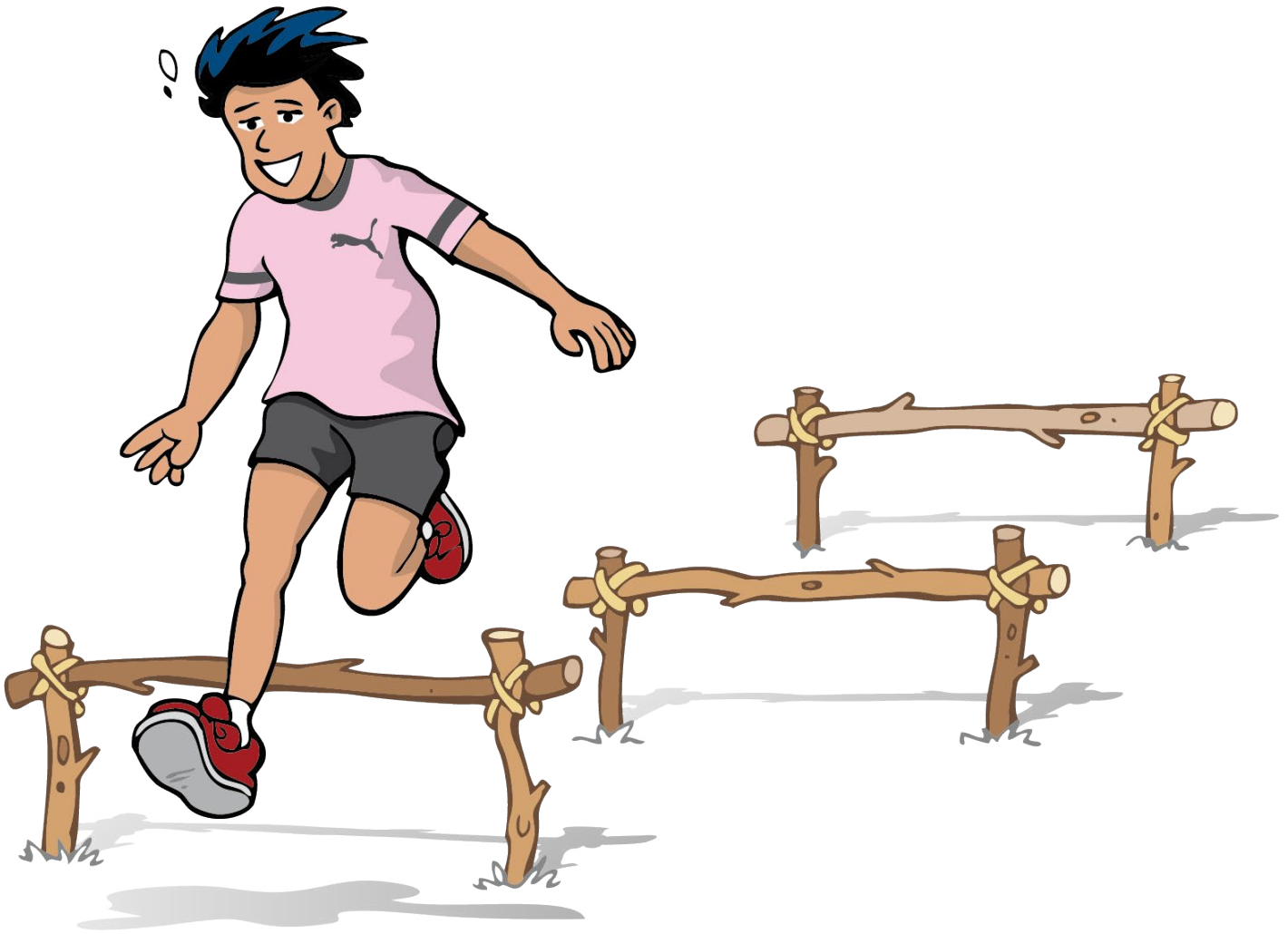
Wie lange dauert es, bis deine Beine müde werden? Lege eine Pause ein und wiederhole die Treppen-Trophy.



Heute geht es nach draussen.

Aufwärmen

Wiederhole die neu einstudierten Tanzschritte zehn Minuten lang.



Outdoor-Hürdenlauf

Sammele im Garten, neben dem Haus oder in einem nahen Wald mehrere kleine und längere Äste. Auf einer Wiese baust du den Hürdenlauf auf. Schaffst du es, alle Hindernisse zu überspringen, ohne sie umzustossen?

Zur frühen Stunde sollst du dich heute bewegen.



Tischdeck-Stafettenlauf

Plant heute ein gemeinsames Frühstück oder einen Brunch. Schnappt euch passendes Geschirr und Besteck. Das Spiel kann beginnen.

Schafft ihr es, im Team den Tisch einzudecken, ohne dass ein Gegenstand auf dem Weg verloren geht?



Basteln und verbiegen bis zum Umpurzeln!

Hast du schon die Bastel- und Spielanleitung für das selbstgemachte Handabdruck-Twister entdeckt?

Du brachst dazu:

Ein grosses, helles Tuch

Finger- oder Wasserfarben in gelb, rot, blau und grün

Die ganze Bastel- und Spielanleitung für deinen Spieltag findest du auf ubs-kidscup.ch/de/blog