

BuJu Spiele 1. Klasse

Beitrag von „eulenspiegel“ vom 15. Mai 2007 16:31

Weitwurf:

1. Würfe mit verschiedenen Geräten (Bälle, Zeitung, Sandsäckchen, Seile, Tennisbälle, Schlagbälle)

- aus dem Stand / dem Sitzen / dem Gehen
- gegen Wände / in die Luft
- Zielwürfe in Tore/Reifen/Medizinbälle treffen/Torposten treffen etc.

2. Übungen mit vierfach geknoteten Seilen

- Versuch das Seil so zu werfen, dass es sich in der LUft dreht
- Versuch ins Tor zu treffen (Wurfpunkt immer weiter nach hinten verlegen)
- Wie viele Würfe brauchst du von einer Sportplatzseite zur anderen?

Lauf:

- das Laufen sollte natürlich regelmäßig in vielen Laufspielen geübt werden (sowohl Langstrecke als auch Kurzstrecke)
- Training für den 50m Lauf durch Wettkämpfe innerhalb der Klasse
- spezielle Übungen dazu mache ich nicht, wichtig ist einfach das regelmä0ige Training

Sprung:

1. Sprungübungen:

- über über Linien springen, über Seile, Hütchen, Reifen etc.
- Seilstraßen (Teil der KLasse hält Seile, Teil der KLasse springt): Kinder müssen Seile überspringen (Höhe varriert von Runde zu Runde)
- Springender Kreis: ein Kind lässt Seil schwingen, andere müssen darüber springen

2. Sprung in die Weitsprunggrube

- aus dem Stand
- einbeining/zweibeinig/mit Anlauf (nach und nach testen)
- über eine gespannte Schnur springen
- Springen über das Reutherbrett
- in ZOnen springen (Markierung durch Hütchen oder bunte SEile)

Das mal fürs Erste.

Gruß Annette