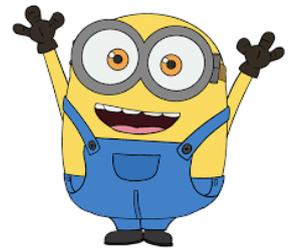
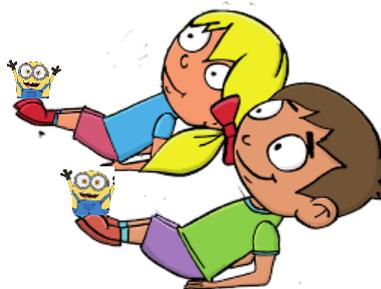


Sport mit deinem Kuscheltier



Jeder findet zuhause ein Kuscheltier, mit dem man gemeinsam Sport machen kann. Probiere diese Übungen aus! Viel Spaß!

- 1) Wirf dein Kuscheltier in die Höhe und fange es. Wie oft schaffst du es, ohne dass es den Boden berührt? Schaffst du es bis zur Decke?
- 2) Wirf dein Kuscheltier in die Höhe, klatsche in die Hände und fange es wieder. Wie oft kannst du klatschen?
- 3) Stell dich weit weg von einem Sessel. Versuche dein Kuscheltier so zu werfen, dass es am Sessel sitzt.
- 4) Setze dich auf den Boden wie der Bub und das Mädchen am Bild. Nimm das Kuscheltier zwischen die Füße und hebe es in die Luft. Danach gibst du die Beine wieder auf den Boden und dann wieder in die Luft. Schaffst du es mehr als zehn Mal?



- 5) Nimm dir ein zweites Kuscheltier. Halte in jeder Hand ein Kuscheltier und strecke die Arme zur Seite. Stell dich auf ein Bein. Wie lange schaffst du es? Wechsle das Bein!



6) Zu zweit:

- Ihr braucht ein Kuscheltier und einen Polsterbezug.
- Jeder hält zwei Ecken des Polsterbezugs locker fest.
- Das Kuscheltier legt ihr in die Mitte.
- Zieht ihr gleichzeitig an den Ecken, hüpft das Kuscheltier nach oben.
- Wie viele Sprünge schafft ihr, ohne dass das Kuscheltier auf den Boden fällt?

**Welche Übungen fallen dir noch ein? Sei kreativ!
Zeige uns deine Übungen nach Ostern im Sport-Unterricht!**