

Was kann ich sonst Sportliches tun?



Neben den klassischen Übungen für Kraft-, Ausdauer-, Koordinationstraining gibt es noch viele andere Sachen, die ihr tun könnt.

- Dribbeln üben mit einem Ball
- Tricks lernen und diese in der nächsten Übungsstunde vorstellen
- Mit einem Schläger versuchen den Ball hochzuhalten
- Inliner, Skateboard, Longboard, Waveboard fahren
- Einen Parcours aufbauen und den in verschiedenen Versionen durchqueren
- Turnen üben (Handstand, Brücke, Rad, Radwende, ... lernen)
- Diabolo spielen
- Fahrrad, Roller fahren
- Werfen, fangen, passen üben
- Trampolin springen
- Laufen gehen
- Seilspringen
- Wandern gehen
- Life Kinetik
- Treppen laufen
- Krocket, Wikingerschach spielen
- Bowling mit leeren Flaschen oder Chipsdosen
- Dosenwerfen
- Federball spielen
- Balancieren üben
- Twister selber machen und im Garten spielen
- Himmel und Hölle
- Drehwürfe mit den Fahrradreifen
- Stelzen laufen
- Zielwerfen
- Reifen springen
- Crosslauf/ Hindernislauf
- Boule- Spiel
- Gummitwist (kann auch zwischen zwei Stühle gespannt werden)
-