

Liebe Kinder der Grundschule Vallendar,

wie wir wissen, arbeitet ihr alle ganz fleißig an euren Arbeitsplänen. Damit aber auch der Sport nicht zu kurz kommt, haben wir einige Angebote, die wir euch kurz vorstellen wollen:

1. Im Internet auf youtube gibt der bekannte Basketballverein Alba Berlin (www.albaberlin.de) montags, mittwochs und freitags eine Sportstunde für Grundschul Kinder. Vielleicht habt ihr Lust, daran teilzunehmen.
2. Auch auf der Internetseite der skippinghearts@herzstiftung.de findet ihr Übungen, die ihr mit einem Springseil zuhause ausführen könnt.
3. Da die meisten Kinder von euch sicher einen Ball zuhause haben, habe ich 10 unterschiedlich schwierige Übungen für die 1. und 2. Klasse sowie 10 Übungen für die 3. und 4. Klasse herausgesucht, die ihr ohne Partner ausprobieren könnt. Wenn ihr jeden Tag fleißig trainiert, seid ihr nach den Ferien richtige Ballkünstler.

Übungen für Klasse 1 und 2

1. **Stufe:** Ball hinter dem Körper von einer Hand zu anderen geben, dann mit dieser Hand den Ball vor dem Körper wieder in die andere Hand legen (immer im Kreis) (beide Richtungen ausprobieren)
2. **Stufe:** Ball in Form einer Acht durch die Beine geben (dabei die Beine grätschen und mit den Oberkörper leicht nach vorne beugen)(beide Richtungen ausprobieren)
3. **Stufe:** Ball auf den Boden aufspringen lassen (Bodenpass) und mit beiden Händen fangen
4. **Stufe:** Ball hochwerfen und direkt mit beiden Händen fangen
5. **Stufe:** Im Sitzen liegt der Ball auf den ausgestreckten Beinen (Füße anwinkeln) und muss so hochgeschleudert werden, dass er mit beiden Händen gefangen werden kann (sitzen bleiben).
6. **Stufe:** Ball hochwerfen, 1x klatschen und mit beiden Händen fangen
7. **Stufe:** Ball auf den Boden aufspringen lassen (Bodenpass), dann mit dem Fuß (oder dem Knie) wieder nach oben kicken und mit beiden Händen fangen
8. **Stufe:** Ball hochwerfen, 1x klatschen, 1/2 Drehung machen und mit beiden Händen fangen
9. **Stufe:** Ball mit beiden Händen hochwerfen, aufspringen lassen, hinsetzen und mit beiden Händen fangen
10. **Stufe:** Ball auf dem Boden aufspringen lassen (Bodenpass) und nach dem Aufspringen hinter dem Rücken fangen

Übungen für Klasse 3 und 4

1. Stufe: Ball auf dem Boden aufspringen lassen (Bodenpass) und erst kurz über dem Boden fangen (unter Kniehöhe)
2. Stufe: Ball hochwerfen, 1x klatschen, mit beiden Händen fangen
3. Stufe: Ball hochwerfen, 1x klatschen, 1/2 Drehung machen und mit beiden Händen fangen
4. Stufe: Ball hochwerfen, mit dem Knie wieder nach oben kicken und mit beiden Händen fangen
5. Stufe: Ball mit beiden Händen hochwerfen, hinsetzen und mit beiden Händen fangen
6. Stufe: Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen
7. Stufe: Ball mit einer Hand von hinten über die entgegengesetzte Schulter werfen und mit der anderen Hand fangen
8. Stufe: Ball mit einer Hand von hinten über die entgegengesetzte Schulter werfen und mit der gleichen Hand fangen
9. Stufe: Bodenpass durch die gegrätschten Beine, umdrehen und Ball fangen
10. Stufe: Denk dir selbst eine Übung aus!

Wenn ihr möchtet, könnt ihr zum Ende der Ferien eure erreichte Stufe und gerne auch ein Foto von euch (Aufnahme von hinten) an info@grundschule-vallendar.de schicken.

Wenn die Schule dann wieder beginnt, könnt ihr im Sportunterricht euren Lehrern und Mitschülern zeigen, was ihr mit dem Springseil, dem Ball o.ä. Materialien geübt habt.

Ganz viel Spaß beim Üben!

Liebe Grüße und bleibt gesund und fit!

C. Baumgart; Fachkonferenzleitung SPORT