
MATERIALIEN

FÜR DAS BEWEGUNGSPROGRAMM ZUM VIDEO #STAYATHOME_1

VIDEO-LINK ABRUFBAR UNTER: [HTTPS://YOUTU.BE/SAV P9PYEXK](https://youtu.be/sav_p9pyexk)

Liebe Schülerinnen, liebe Kolleg/innen, liebe Freunde!

Ich hoffe ihr genießt eure Ferien und nützt das schöne Wetter für viel Bewegung & Sport an der frischen Luft! Ich habe euch hier ein Programm zum **Thema „Koordination & Sprungkraft“** zusammengestellt und hoffe ihr könnt es im Garten starten...

Materialien, welche ihr dafür benötigt, sind folgende:

- Sportbekleidung & Sportschuhe
- Instabile Unterlagen (z.B.: zusammengerolltes Handtuch/Gymnastikmatte, Luftkissen, Balance-Pad, Wackelbrett, Balance Board...) - ihr könnt kreativ sein, man kann auch etwas selbst basteln!
- Etwas, wo ihr hinauf springen könnt (stabile Bank, Hochbeet, stabiler Tisch, großes Trampolin, hohe Stiegen...)
- Seil fürs Rope Skipping
- Theraband (wenn vorhanden)
- Hauswand oder hohe Mauer (Höhe: Körpergröße + Arme gestreckt nach oben)
- Schnüre, Seile, Socken oder Krawatten aus denen ihr eine Koordinationsleiter basteln könnt ;)



- 5 kleine Hürden/Gegenstände zum überspringen (Hütchen, Seile, Gartenschlauch, Stecken, Skier...)
- 3 Jonglierbälle (oder Tennisbälle, Golfbälle, Orangen, Äpfel, Zitronen oder Eier (für die Mutigen ;))
- 1 Taschentuch
- Verschiedene Stifte
- 1 Blatt Papier

Viel Spaß beim Workout #stayathome_1

Schöne Ferien & Frohe Ostern!

mit sportlichen Grüßen,

Anna Plenk & special guests Momo & Nice