



Sportkreis
ROTTWEIL
im WLSB



Mehrkampf digital!

- Hast Du Spaß an Bewegung?
- Bist Du gerne draußen?
- Möchtest Du lustige Sport-Arten ausprobieren?
- Dann mach mit bei unserem Wettbewerb.
- Alle können mitmachen!

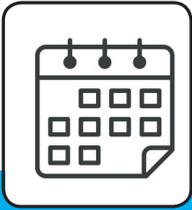


Deine Übungen und Deine Aufgaben:

Name der Übung	Beschreibung der Aufgabe	Material
1. Kugel-Schreiber-Werfen	Heute starten wir mit Kugel-Schreiber-Werfen. Du hast 10 Kugel-Schreiber. Du musst die Kugel-Schreiber nacheinander in einen Behälter werfen. Der Behälter kann eine Schüssel oder ein Papier-Korb oder ein Eimer sein. Wie viele Kugel-Schreiber liegen im Eimer? Zähl mit!	10 Kugel-Schreiber und einen Behälter
Link online	https://www.youtube.com/watch?v=0898llo2b8Q	
2. Hampel Männer	Heute machen wir Hampel-Männer. Du hast 30 Sekunden Zeit. Mach die Hampel-Männer so schnell wie du kannst. Lass eine andere Person mit-zählen.	Stopp-Uhr und eine Person, die zählt.
Link online	https://www.youtube.com/watch?v=ZiWoXhIbVtk	
3. Leicht-Wurf	Heute machen wir Leicht-Wurf. Du brauchst ein Blatt Papier. Du brauchst einen Meter-Stab oder ein Maß-Band. Das Papier soll im DIN A4-Format sein. DIN-A4 heißt: Das Papier ist so groß wie ein normales Drucker-Papier. Du sollst das Papier so weit weg werfen wie du kannst. Du darfst das Papier vor dem Wurf falten und knüllen. Wie du magst. Du darfst alles ausprobieren. Aber du darfst nichts in das Papier einwickeln. Du darfst das Papier nicht nass machen. Wenn du das Papier geworfen hast: Lass eine andere Person messen wie weit das Papier von deinen Füßen entwernt liegt.	Ein Blatt Papier (DIN A4) Meter-Stab oder Maß-Band Person, die misst
Link online	https://www.youtube.com/watch?v=gHyp_sDyjcE&feature=youtu.be	
4. Pendel-Lauf	Heute machen wir einen Pendel-Lauf. Du brauchst 2 Flaschen. Du brauchst einen Meter-Stab oder ein Maß-Band. Stell die 2 Flaschen auf den Boden. Zwischen den Flaschen muss 3 Meter Abstand sein. Zum Start stellst du dich neben eine Flasche. Jetzt rennst du eine Runde um die Flaschen herum. Du hast 30 Sekunden Zeit. Renn so oft um die Flaschen wie du kannst. Lass eine andere Person mit-zählen. Auch halbe Runden zählen. Renn so schnell wie du kannst. Aber pass auf. Du sollst nicht hin-fallen.	2 Flaschen Meter-Stab oder Maß-Band Stopp-Uhr
Link	https://www.youtube.com/watch?v=pNQrxe33GkE	

Name der Übung	Beschreibung der Aufgabe	Material
5. Stand Weitsprung	Heute machen wir Stand-Weit-Sprung. Du brauchst einen Meter-Stab oder ein Maß-Band. Du brauchst eine Start-Linie. Die Start-Linie kann ein zweiter Meter-Stab sein. Oder die Start-Linie kann ein Ast oder ein Besen-Stil oder eine Schnur sein. Die Start-Linie legst du auf den Boden. Stell dich hinter die Linie. Deine Füße stehen sehr nahe an der Start-Linie. Spring jetzt nach vorne über die Linie. Spring so weit wie du kannst. Bleib nach der Landung stehen. Aber pass auf: Du sollst nicht hin-fallen. Lass eine andere Person den Abstand zwischen der Start-Linie und deinen Fersen messen. Wer am weitesten springt, ist der Sieger.	Für die Startlinie: Ast/Stock, Bodenkreide, Meter-Stab oder Maß-Band zum Messen der Weite
Link online	https://www.youtube.com/watch?v=-auw20b4Dgc	
6. Besen-Hockey	Heute spielen wir Besen-Hockey. Du brauchst 6 Flaschen, einen Besen und einen Ball. Du brauchst eine Stopp-Uhr. Stell die 6 Flaschen in einer Linie auf den Boden. Die Flaschen müssen ungefähr 1 Meter Abstand zueinander haben. Das ist soweit wie ein großer Schritt. Stell dich an ein Ende. Nimm den Besen in die Hand. Der Ball liegt auf dem Boden. Schiebe den Ball jetzt im Slalom zwischen den Flaschen durch. Du musst an der letzten Flasche umdrehen. Dann schiebst du den Ball im Slalom wieder zurück. Lasse eine andere Person die Zeit messen.	6 Flaschen Besen, Ball Stopp-Uhr eine Person, die die Zeit stoppt
Link online	https://www.youtube.com/watch?v=CijWj1RTDso	

Wir bedanken uns bei Special Olympics Baden-Württemberg für die Nutzung der Videos. *Quelle: <https://specialolympics.de/baden-wuerttemberg/sport-und-programme/sport-und-inklusion/online-wettbewerb/>*



Du kannst den ganzen Juni üben!



↓ Um in die Wertung zu kommen, solltest Du mindestens 3 Übungen absolvieren.

↓ Das beste Ergebnis jeder Übung schreibst du in eine Laufkarte

↓ Die Laufkarte findest Du unter:
www.gieb-rottweil.de/index.php/projekte.html

↓ Die ausgefüllte Laufkarte sendest Du an silvia.gmelin@bruderhausdiakonie.de

↓ Einsendeschluss ist der 4. Juli

↓ Die Ergebnisse werden in Punkte umgerechnet und am Ende zusammengezählt

↓ In die Wertung kommen die 3 Übungen mit den meisten Punkten

→ Alle Teilnehmenden bekommen eine Urkunde



- » **Aktions-Gemeinschaft GIEB**
Silvia Gmelin, Projektkoordinatorin
Neutorstr. 4-6, 78628 Rottweil
silvia.gmelin@bruderhausdiakonie.de
0176 788 761 59