

RV St. Georg Münster - VOLTI ZU HAUSE

Bewegung von A bis Z: „Mein Sport“

Beantworte zuerst alle Fragen und notiere dir deine Antworten. Dann nimm dir das „Bewegungs-ABC“ und turne jeden Buchstaben deiner Antworten nach.

Wenn du Hilfe brauchst, wie die Übungen genau geturnt werden, dann nimm dir die „Erklärungen zum Bewegungs-ABC“. Hier haben wir dir alles noch einmal alles erklärt.

Mach die Übungen so gut du kannst! Wenn etwas nicht klappt, ist das ok. Dann vereinfache dir die Übung ein bisschen, mache weniger Wiederholungen oder halte die Endposition kürzer. Wenn dir die Übungen zu leicht vorkommen, kannst du die Anzahl oder Dauer auch erhöhen. Hauptsache es macht dir Spaß!

Übungen bei denen du dich bewegst (wie beim Anfersen) machst du 10 Mal

bei Übungen deren Endposition du hältst (wie beim Flamingo) zählst du bis 10

1. Das ist mein Lieblingssport:

2. Am liebsten voltigiere ich in dieser Gangart:

3. Diese Voltigierübung kann ich besonders gut:

4. Diese Voltigierübung möchte ich noch gerne lernen:

5. Außer dem Voltigieren mache ich noch gerne diese Sportart:

