

ÜBUNGSKARTEN



FUßGYMNASTIK
15+ ÜBUNGSKARTEN
FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

FUßGYMNASTIK

15+ ÜBUNGSKARTEN

FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

Henrik Lühr

Fußgymnastik - 15+ Übungskarten für den Sportunterricht & zu Hause
2. Auflage - Wesel, 2022

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Illustratorin: Alina Schlegel

EINSATZMÖGLICHKEITEN

1 Stationsbetrieb im Sportunterricht

Drucke die Übungskarten aus und nutze sie für einen Stationsbetrieb. Die Schüler*innen können auf dem Laufzettel abhaken, welche Stationen sie geschafft haben. Der Stationsbetrieb kann offen oder geschlossen gestaltet werden.

2 Challenge für zu Hause


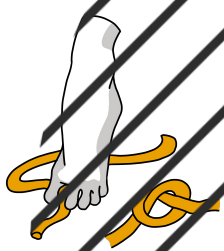
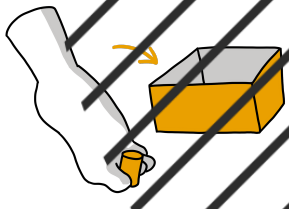
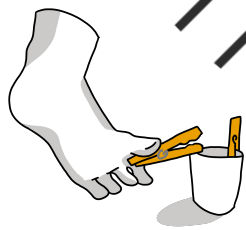

Drucke die Challenge und händige sie deinen Schüler*innen aus. Sie können abhaken, welche Übungen sie geschafft haben. Alternativ kannst du die Challenge auch per Mail etc. an deine Schüler*innen versenden.

3 Wettbewerb

Die Schüler*innen treten zu zweit oder gruppenweise gegeneinander an. Wer schafft die Aufgabe schneller? Wer schafft die meisten Aufgaben?

FUßGYMNASTIK CHALLENGE

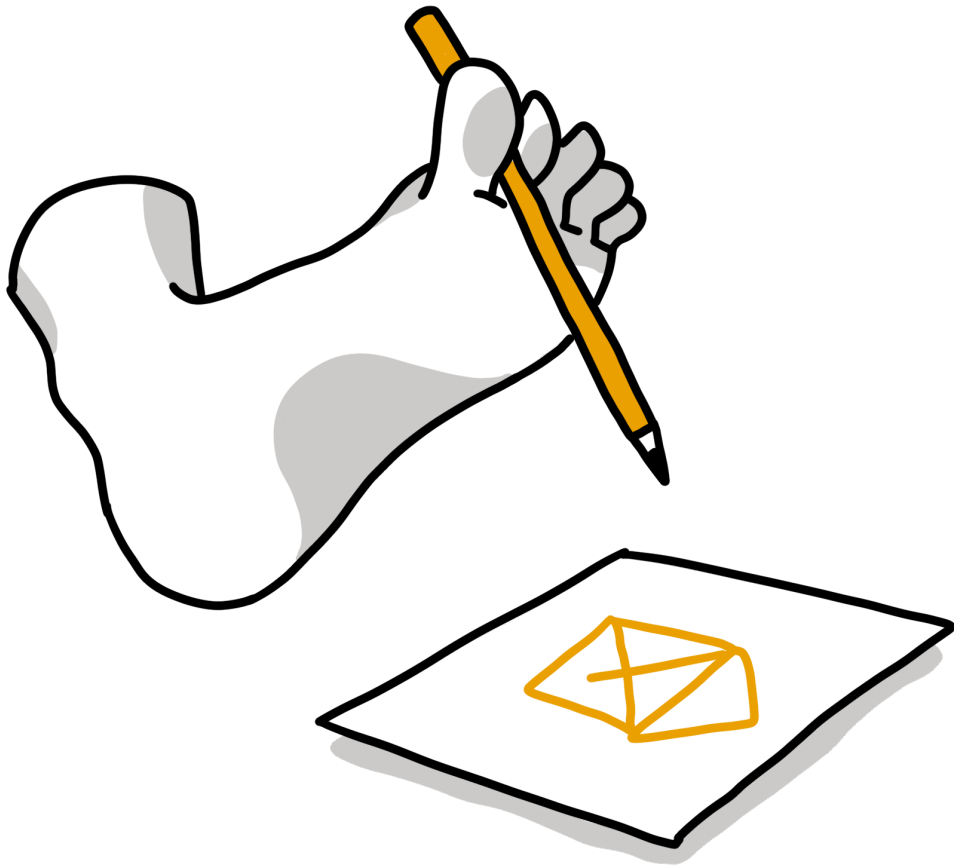
FUßGYMNASTIK CHALLENGE

MATERIAL	BESCHREIBUNG	GESCHAFFT?
 <p>Papier, Stift</p>	Zeichne mit deinem Fuß ein Nikolaushaus auf das Papier!	<input type="checkbox"/>
 <p>Seil</p>	Mache mit deinen Füßen einen Knoten in das Seil!	<input type="checkbox"/>
vlamingo		
 <p>Korken, Kiste oder kleiner Turnkasten</p>	Wirf den Korken mit deinem Fuß in den Kasten!	<input type="checkbox"/>
 <p>Wascheklammern, Becher</p>	Nimm die Klammern mit deinen Füßen auf und befestige sie am Becher!	<input type="checkbox"/>
 <p>kein Material notwendig</p>	Laufe nur auf deinen Fersen und zähle bis 20!	<input type="checkbox"/>

FUßGYMNASTIK ÜBUNGSKARTEN

FUßGYMNASTIK

ZEICHNEN



MATERIAL:

Stift, Papier



AUFGABE:

Zeichne mit deinem Fuß ein Nikolaushaus auf das Papier!

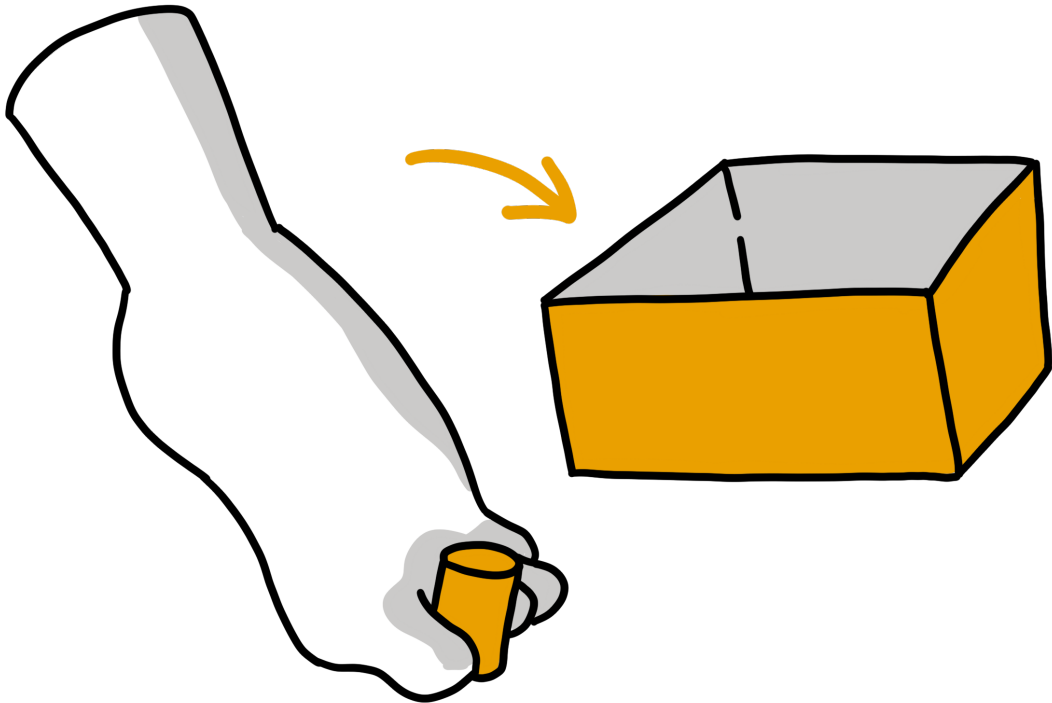


ZU EINFACH?:

Zeichne mit deinem schwächeren Fuß!

FUßGYMNASTIK

KORKEN WERFEN



MATERIAL:

Korken, Kiste oder kleiner Turnkasten



AUFGABE:

Wirf den Korken mit deinem Fuß in den Kasten!



ZU EINFACH?:

Wirf den Korken mit deinem schwächeren Fuß! Erhöhe die Wurfdistanz!

FUßGYMNASTIK SPIELE

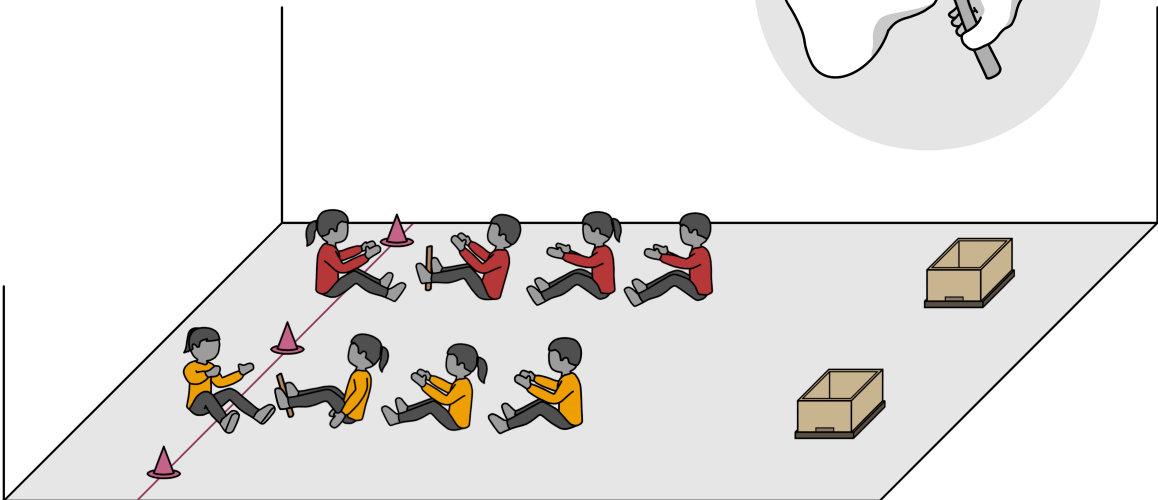
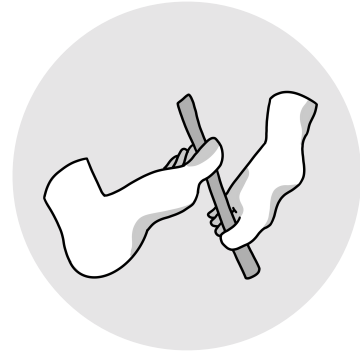
STAB-TRANSPORT



DAUER: ca. 10 Minuten



MATERIAL: Stab oder Stock, Kasten, Hütchen



SPIELBESCHREIBUNG:

Es werden zwei bis vier Teams eingeteilt. Die Spieler*innen setzen sich gruppenweise in Reihen hintereinander hin. Die hintersten Spieler*innen erhalten jeweils einen Stab, den sie mit ihren Füßen halten. Die Spielleitung gibt ein Startsignal. Ziel der Spieler*innen ist es nun, ihren Stab mit ihren Füßen nach vorne weiterzugeben und am Ende in einen Kasten abzulegen. Hat eine Person den Stab weitergegeben, setzt sie sich wieder an das vordere Ende der Schlange, um den Stab erneut annehmen zu können. Der Stab darf nur mit den Füßen berührt werden und nicht herunterfallen. Wenn der Stab herunterfällt, muss die Gruppe von vorne beginnen. Die Gruppe, die zuerst ihren Stab in den Kasten legt, gewinnt das Spiel.



VARIANTEN:

- Wenn der Stab herunterfällt, wird dieser schnellstmöglich wieder aufgehoben und mit den Füßen weitergegeben.
- Es wird mit einem Ring, Ball oder Luftballon gespielt.

FUßGYMNASTIK

15+ ÜBUNGSKARTEN

FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).



vlamingo

