ASKÖ

DAS ETWAS ANDERE HAUSÜBUNGSHEFT

MIT 30 LUSTIGEN ÜBUNGEN UM ZUHAUSE FIT ZU BLEIBEN

www.askö-oö.at

ASKÖ. Dein Sportverband.

Vorwort

Leider können wir in dieser schwierigen Phase nicht wie gewohnt unsere Bewegungsstunden durchführen und mit euch die Bewegung im Turnsaal genießen.

Wir haben uns dazu entschlossen, euch passende Übungen für zuhause mitzugeben. Auf diese Weise möchten wir ein wenig Bewegung in euren Alltag bringen. Die Übungen können in der Wohnung oder im eigenen Garten ohne große Hilfsmittel durchgeführt werden. Schnappt euch einfach eure Geschwister oder Eltern und probiert es gemeinsam aus.

Wir wünschen euch alles Gute und viel Freude mit den Bewegungsübungen von Hopsi Hopper und KOORDI und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen in unseren Einheiten.

Hausübungen, die Spaß machen!

01 - Der Zauberer und die gute Fee	Seite 04
02 - Eishockey	Seite 05
03 - Der gute Beobachter	Seite 06
04 - Pizza backen	Seite 07
05 - Skilauf	Seite 08
06 - Gespensterstunde	Seite 09
07 - Stuhlbeinwurf	Seite 10
08 - Fußtanz	Seite 11
09 - Watterennen	Seite 12
10 - Küchenrolle	Seite 13
11 - Eier werfen	Seite 14
12 - Eidechsenschwanz fangen	Seite 15
13 - Stelzen gehen	Seite 16
14 - Am Wurfstand	Seite 17
15 - Topfbasketball	Seite 18
16 - Trichter pusten	Seite 19
17 - Spinnennetz	Seite 20
18 - Luftballontanz	Seite 21
19 - Kistenhüpfen	Seite 22
20 - Fliegenklatschenfederball	Seite 23
21 - Die Burg brennt	Seite 24
22 - Schuhweitwurf	Seite 25
23 - Erst werfen, dann springen	Seite 26
24 - Fühlsäckchen	Seite 27
25 - Becher stapeln	Seite 28
26 - Drachensteigen	Seite 29
27 - Stift in die Flasche	Seite 30
28 - Dompteur	Seite 31
29 - Pferdchenreiten	Seite 32
30 - Eisskulptur	Seite 33

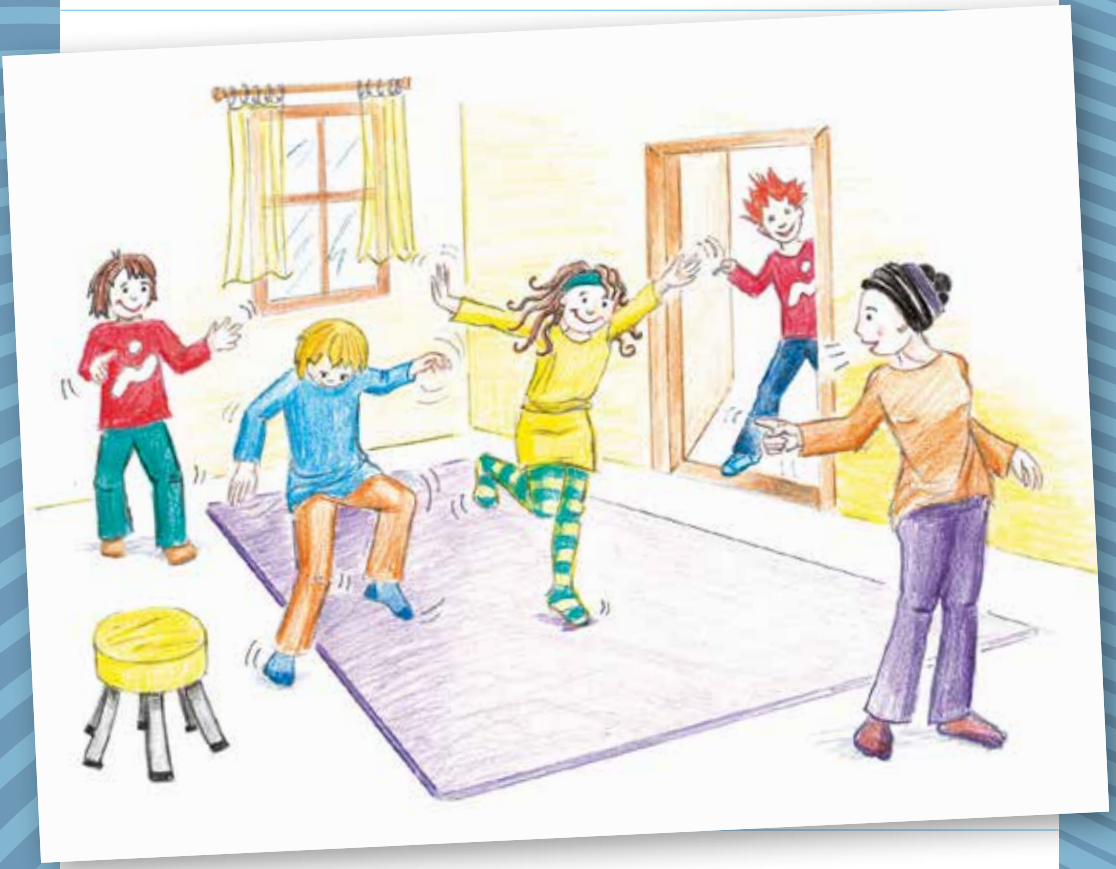
01 - Der Zauberer und die gute Fee

Ihr braucht für das Spiel einen Zauberhut, einen Umhang und einen Feenstab. Einer von euch ist der Zauberer und will alle Kinder fangen und in Steine verwandeln. Einer von euch ist die gute Fee und kann mit dem Feenstab und dem Spruch "eins, zwei, drei - du bist jetzt wieder frei!" erlösen.

02 - Eishockey

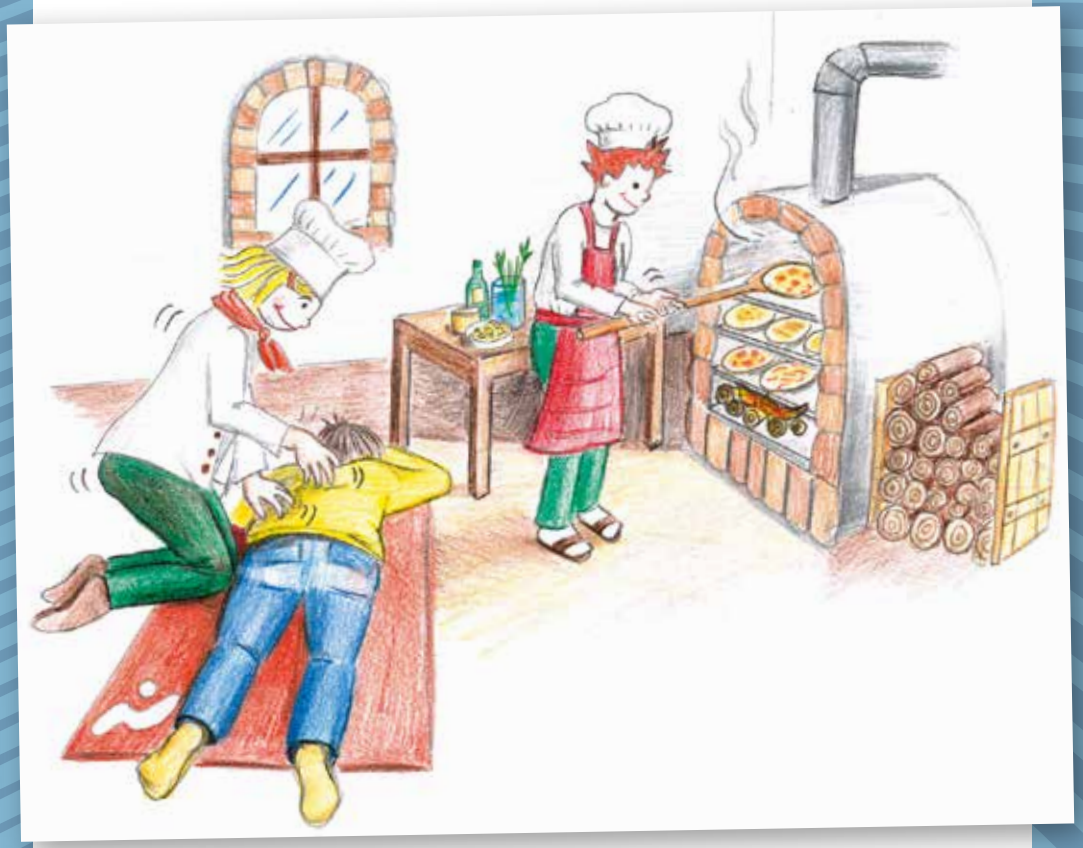
Ein Knäuel Zeitungspapier als Puk, 2 Besen als Schläger und los geht das lustige Eishockeyspiel. Mit etwas Papier und einem glatten Untergrund könnt ihr mit euren selbstgebastelten Schlittschuhen rutschen und das Spiel wird noch schwieriger!

03 - Der gute Beobachter



Jeder nimmt eine andere Haltung ein. Der Beobachter darf zusehen und dreht sich dann kurz um. Verändert nun eure Haltung. Der Beobachter muss herausfinden, was sich bei euch geändert hat.

04 - Pizza backen



Heute wird Teig geknetet. Legt euch auf den Teppich oder einen anderen gemütlichen Untergrund. Stellt euch vor, ihr knetet Teig für eine Pizza auf dem Rücken des anderen. Wenn ihr fertig seid, macht einen Wechsel.

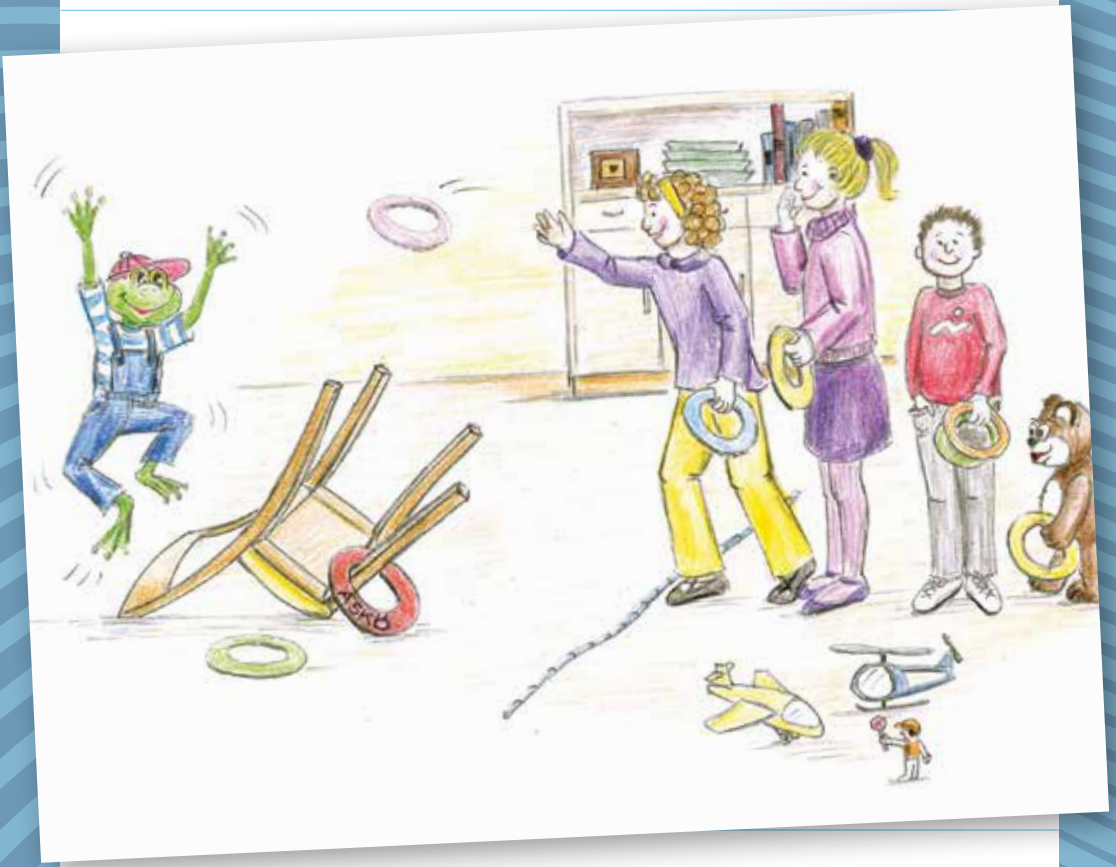
05 - Skilauf

Winterzeit ist Skizeit! Baut euch ein paar bunte Slalomstangen in der Wohnung auf und los geht der Pistenspaß.

06 - Gespensterstunde

Nehmt einen Tischtennisball und bindet ein Taschentuch mit einem Band darüber. Malt nun ein Gesicht darauf und fertig ist das kleine Gespenst. Lasst eure Gespenster fliegen. Welches Gespenst fliegt am höchsten und weitesten?

07 - Stuhlbeinwurf

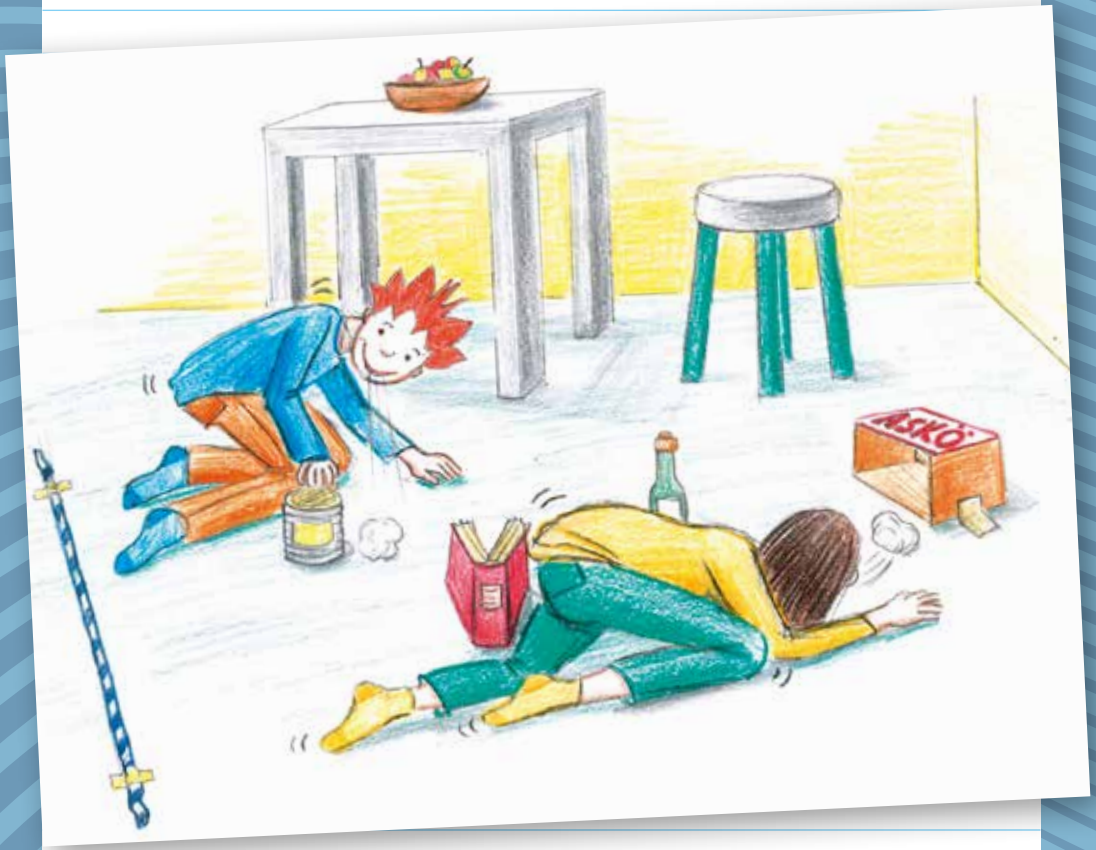


Dreht einen Stuhl um und schon habt ihr ein Ziel für eure selbstgebastelten Wurfringe aus Karton.

08 - Fußtanz

Stellt euch mit euren Eltern in einer Reihe auf. Jeder darf eine Bewegung mit den Füßen vorgeben, die die anderen nachmachen müssen. Schafft ihr es, euch die Bewegungen zu merken und einen kurzen Tanz zusammen zu stellen?

09 - Watterennen

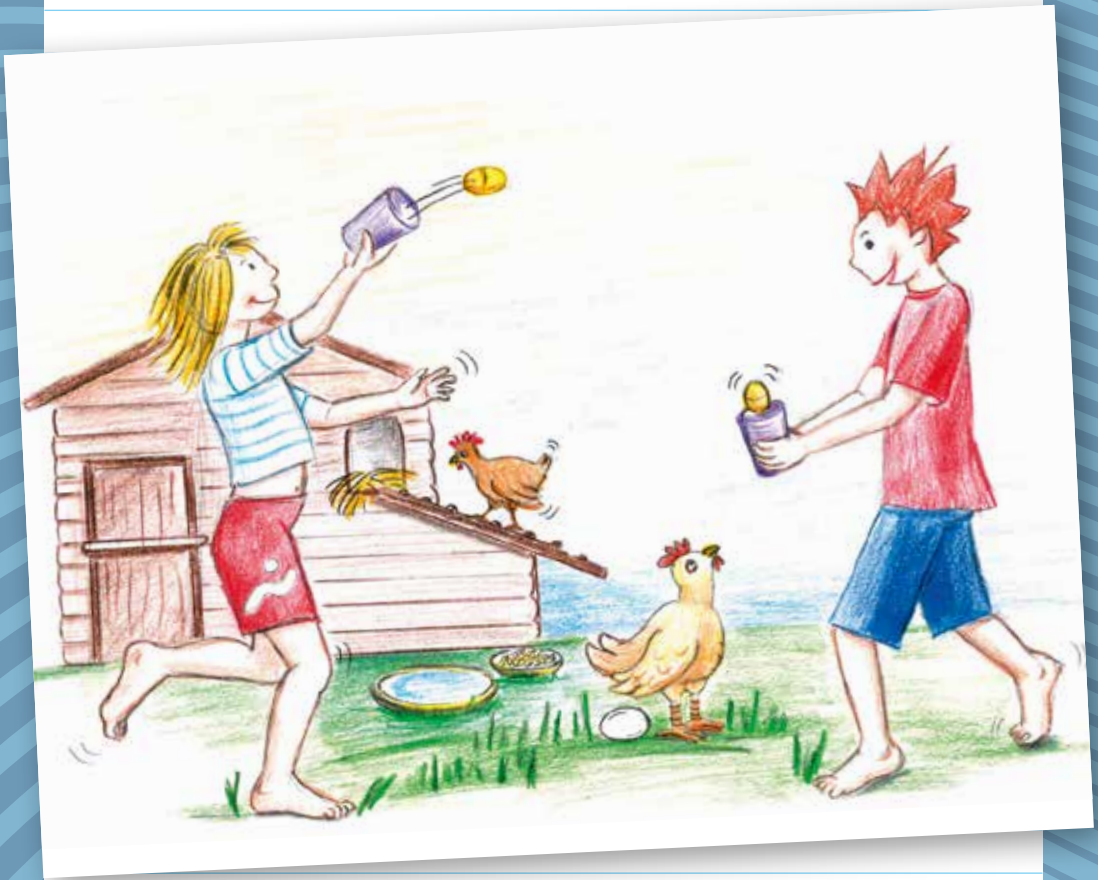


Baut aus einem Karton eine Höhle. Befestigt sie am Boden. Versucht nun, von einer Markierung aus den Wattebausch in die Höhle zu pusten. Ihr könnt euch auch einen Parcours in der Wohnung aufbauen. Wer ist als Erster am Ziel?

10 - Küchenrolle

Massage einmal anders. Nehmt alte leere Küchenrollen und massiert eure Eltern mit leichtem Klopfen auf den Rücken. Eure Eltern werden euch sicher auch abklopfen.

11 - Eier werfen



Sucht euch eine kleine Plastikdose und einen Becher. Werft euch das "Ei" gegenseitig zu und versucht, es mit dem Becher zu fangen. Ihr könnt vorher üben, indem ihr das Ei selber werft und fängt. Kleine Bälle oder andere Wurfgegenstände eignen sich ebenso für diese Übung.

12 - Eidechsenschwanz fangen

Montiert mit einer Wäscheklammer einen Wollfaden hinten auf eure Hose. Euer Eidechsenschwanz muss mindestens 20cm auf dem Boden schleifen. Versucht, auf das Schwänzchen des anderen zu steigen.

13 - Stelzen gehen

Sucht euch harte Plastikbecher, leere Konservendosen oder andere Gegenstände, aus denen ihr Stelzen basteln könnt. Eure Eltern helfen euch bestimmt dabei. Wer von euch kann schneller eine vorgegebene Strecke damit gehen?

14 - Am Wurfstand

Ein paar leere Plastikbecher und weiche Bälle und die Wurfübungen können beginnen. Ihr könnt dazu auch in den Garten oder in den Keller gehen! Wer es richtig schwierig haben will, der verbindet sich die Augen.

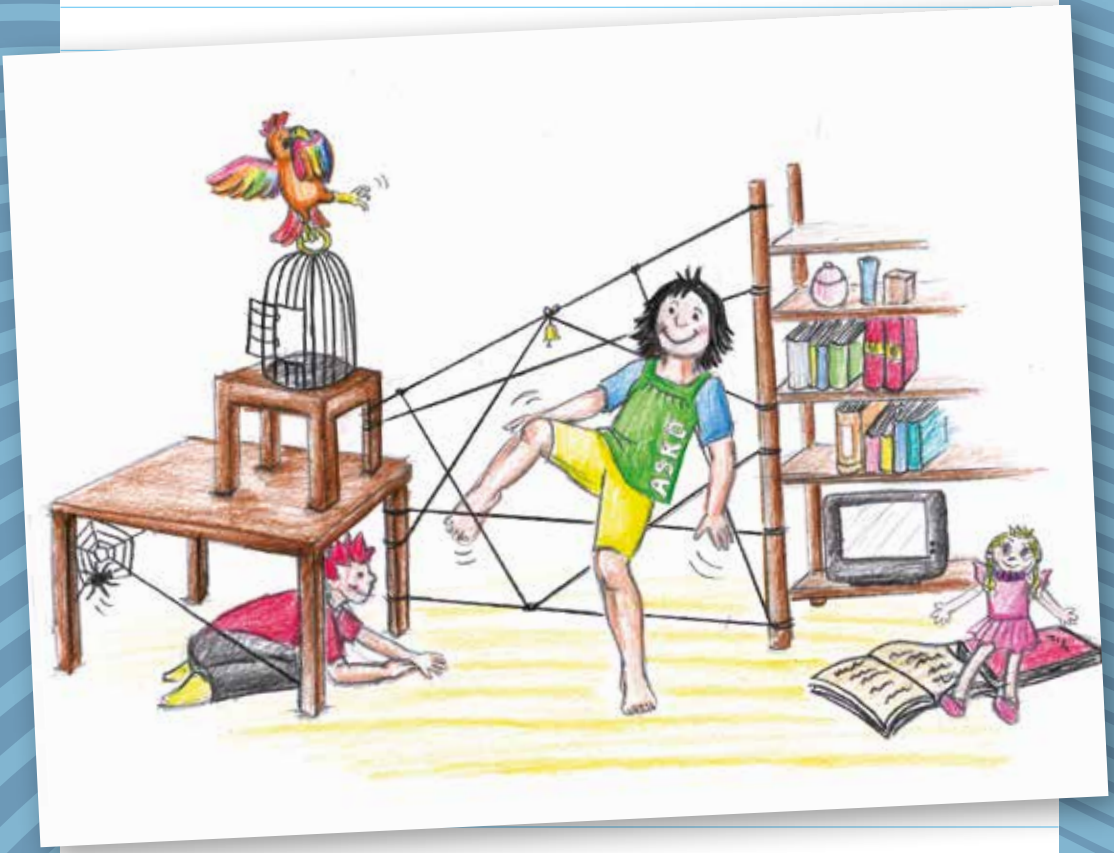
15 - Topfbasketball

Sucht euch 2 Kochtöpfe und platziert sie als Basketballkörbe in der Wohnung. Nehmt verschiedene, weiche Gegenstände oder kleine Bälle und versenkt sie in den Körben. Wenn ihr die Körbe selbst hält und langsam bewegt, wird es noch schwieriger.

16 - Trichter pusten

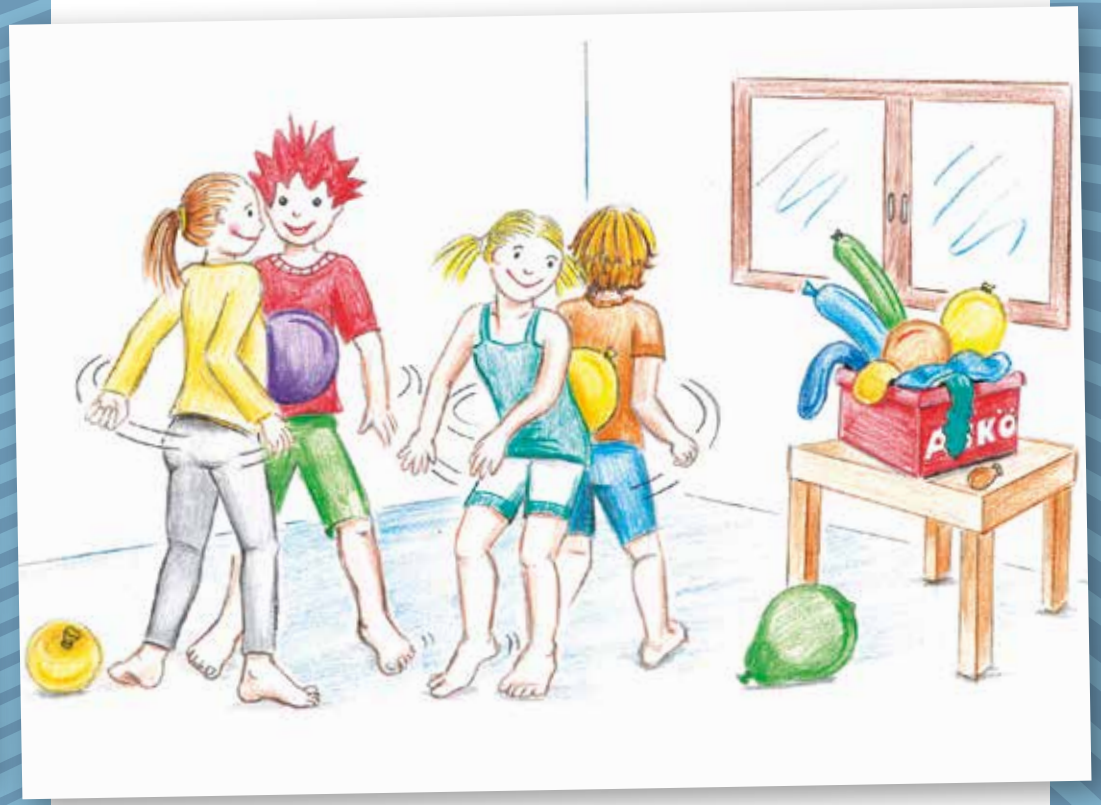
Bindet eine Schnur zwischen 2 Bäume oder nehmt eine Wäscheleine. Bastelt einen Trichter aus Papier und montiert ihn vorher auf die Leine. Eure Eltern helfen euch bestimmt dabei. Montiert die Schnur auch in unterschiedlichen Höhen. Und los geht das Trichter pusten. Wer schafft es schneller, den Trichter ans Ende zu pusten?

17 - Spinnennetz



Schnappt euch ein Wollknäuel und spinnt ein großes Netz zwischen Stühlen, Tisch, Couch und Kasten. Die Eltern helfen euch bestimmt. Als kleine Spinne schafft ihr es, euch durchzuwinden. Lasst es eure Eltern auch einmal probieren. Wenn ihr noch ein Glöckchen an den Faden bindet, hört ihr auch, wenn ihr das Netz berührt.

18 - Luftballontanz



Klemmt euch einen prall gefüllten Luftballon zwischen Rücken oder Bauch. Versucht nun, euch selber zu drehen, ohne dass der Luftballon runterfällt. Wenn ihr es schwerer haben wollt, versucht es mit einem Fußball.

19 - Kistenhüpfen

Sucht euch viele Schuhschachteln, Bananenschachteln oder andere große Schachteln. Stellt sie hintereinander auf und versucht dann, von einer Schachtel in die nächste zu hüpfen. Probiert diese Übung am besten in der Wiese aus.

20 - Fliegenklatschenfederball

Federball mit Luftballons! Wer keine Schläger hat, nimmt einfach Fliegenklatschen oder Küchenrollen.

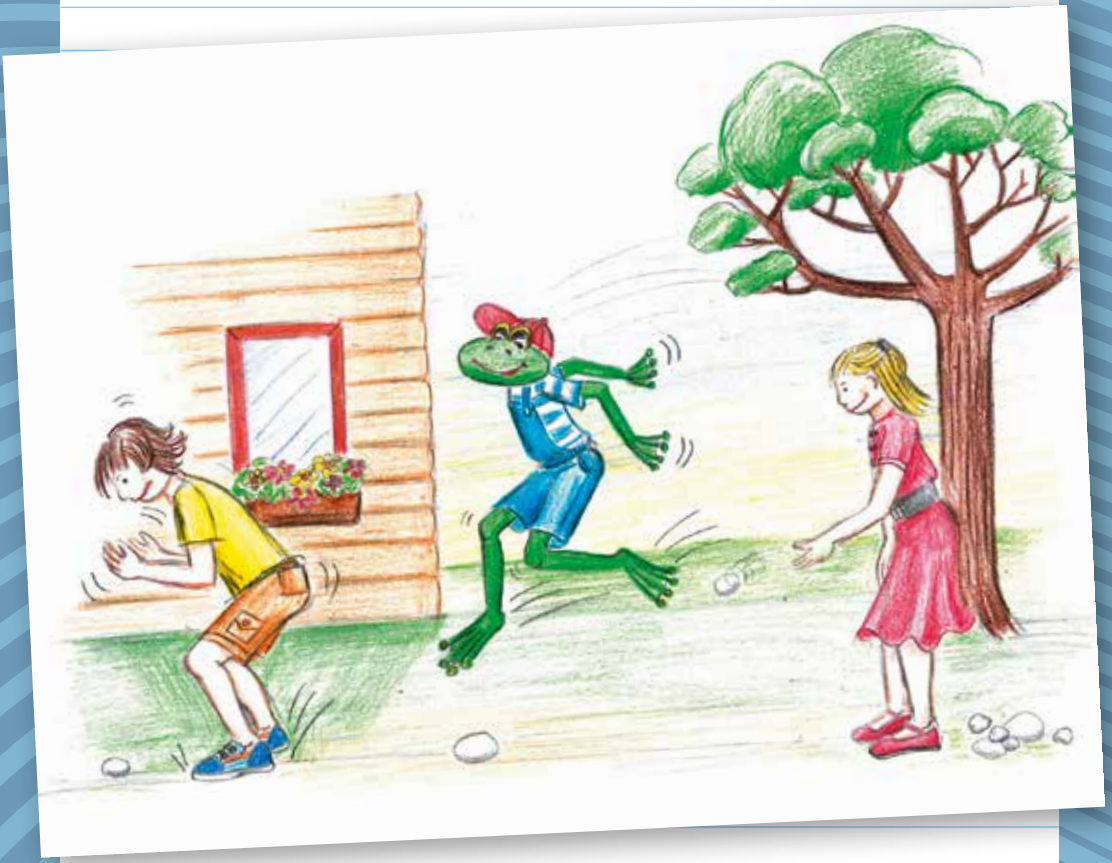
21 - Die Burg brennt

Füllt zwei Wannen mit Wasser und stellt sie etwas entfernt voneinander auf. Versucht gleichzeitig, so schnell wie möglich das Wasser mit einem Eimer umzufüllen. Wer zuerst seine Wanne geleert hat, hat gewonnen.

22 - Schuhweitwurf

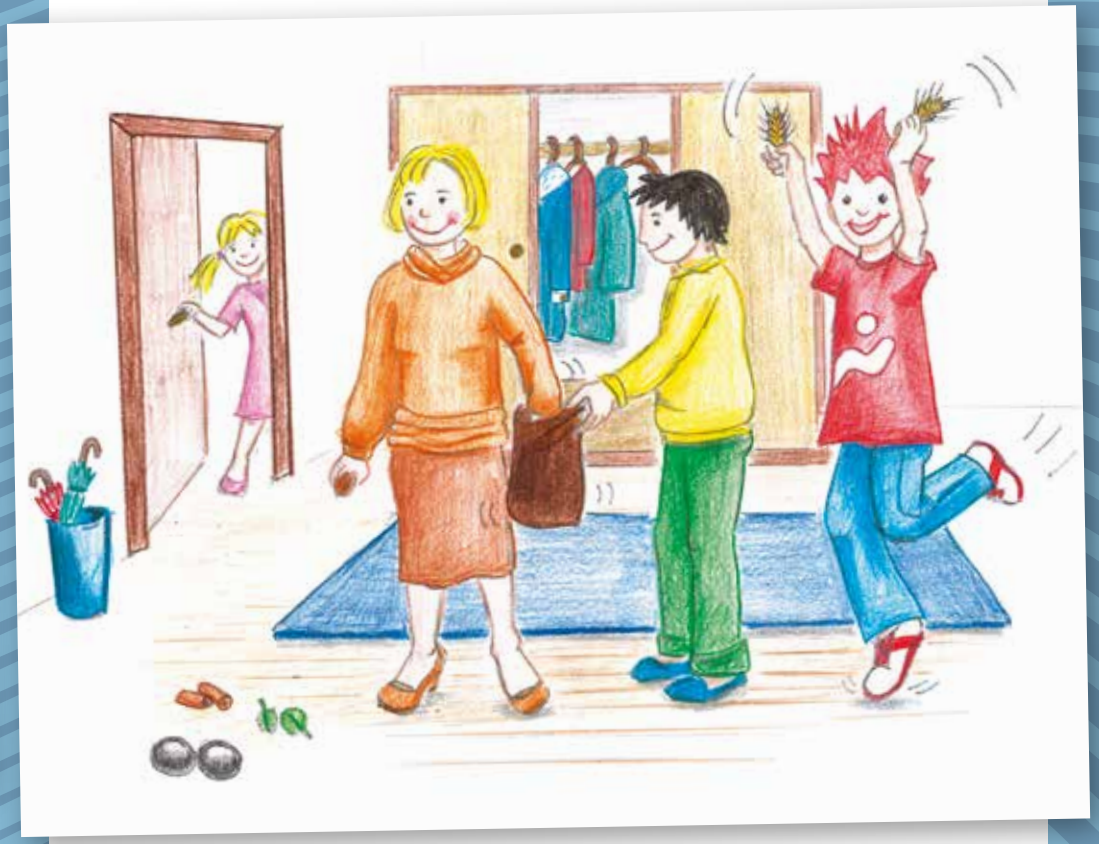
Wer kann seinen Turnschuh am weitesten werfen? Versucht, eure Schuhe so weit wie möglich im Garten zu werfen. Ihr könnt ebenso versuchen, möglichst nah an einen Gegenstand oder den Schuh des anderen zu werfen.

23 - Erst werfen, dann springen



Werft einen Stein nur soweit, wie ihr hüpfen könnt. Versucht dann, ob ihr auch wirklich mit einem Sprung soweit hüpfen könnt. Wer am nächsten zu seinem Stein kommt, hat gewonnen.

24 - Fühlsäckchen



Geht nach draußen und sucht jeweils Paare von verschiedenen Gegenständen wie Tannenzapfen, Blätter oder Steine. Gebt diese Gegenstände nun in einen Sack. Versucht, mit einer Hand die Gegenstände im Sack paarweise wieder zu finden. Lasst euch zusätzlich noch Bewegungen einfallen, die ihr ausführen müsst, wenn ihr die Gegenstände findet.

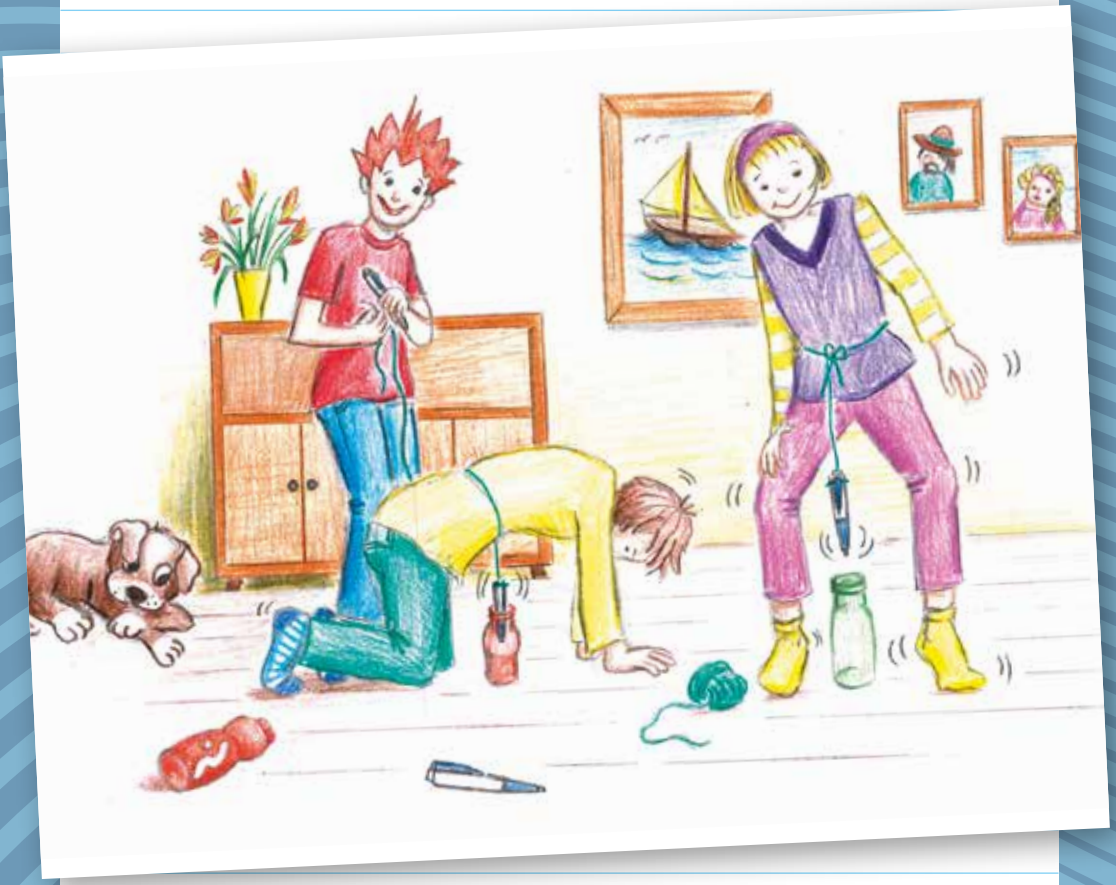
25 - Becher stapeln

Baut einen Turm aus euren Bechern. Beginnt damit, einen Becher mit dem Rand nach unten auf den Boden zu stellen, dann wird ein zweiter Becher mit dem Boden darauf gestellt und die weiteren folgen. Wie hoch wird der Turm?

26 - Drachensteigen

Wenn der Herbst kommt, ist es Zeit zum Drachensteigen. Bindet euch mit einem Seil an den Vordermann und lasst den Drachen steigen. Wenn ihr euch die Augen verbindet, zieht euch der Drachen noch wilder.

27 - Stift in die Flasche

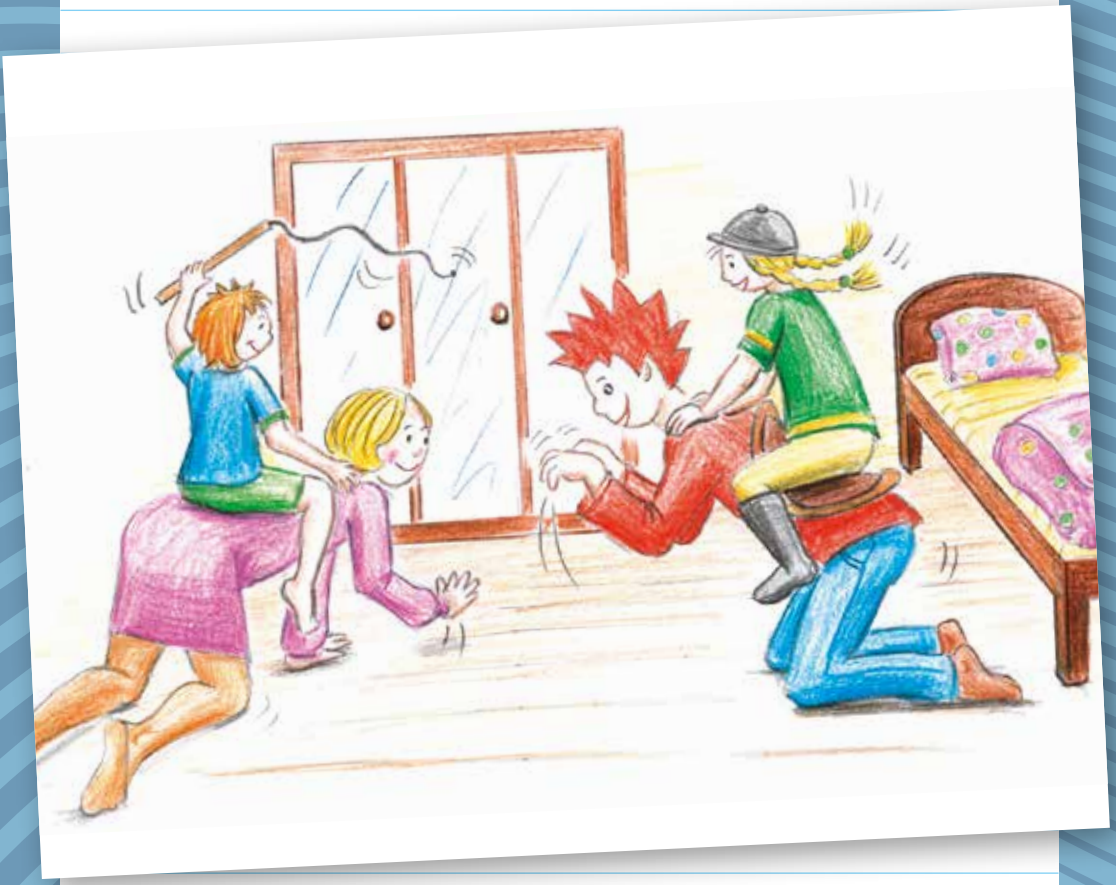


Stellt eine leere Petflasche in eurer Nähe auf. Bindet euch einen Wollfaden um den Bauch. Befestigt einen Kugelschreiber an einem Ende des Fadens. Versucht nun, so schnell wie möglich den Kugelschreiber in die leere Petflasche einzufädeln.

28 - Dompteur

Baut euch mit mehreren Stühlen eine Zirkusmanege auf und zeigt, wie gut ihr von Stuhl zu Stuhl balancieren könnt.

29 - Pferdchenreiten



Heute müssen eure Eltern einmal auf alle Viere. Setzt euch auf den Rücken der Eltern und galoppiert mit ihnen durch die Wohnung. Verbindet euren Pferden auch mal die Augen und gebt ihnen Signale, damit sie den richtigen Weg finden. Passt auf, dass ihr nicht runter fällt! Reiten auf den Pferdchen ist sehr wackelig!

30 - Eisskulptur

Erstarrt zu einer Eisskulptur und zeigt es euren Eltern. Lasst sie die Skulptur nachmachen.

Hausübungen erledigt

01 - Der Zauberer und die gute Fee	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
02 - Eishockey	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
03 - Der gute Beobachter	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
04 - Pizza backen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
05 - Skilauf	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
06 - Gespensterstunde	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
07 - Stuhlbeinwurf	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
08 - Fußtanz	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
09 - Watterennen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
10 - Küchenrolle	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
11 - Eier werfen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
12 - Eidechsenschwanz fangen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
13 - Stelzen gehen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
14 - Am Wurfstand	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
15 - Topfbasketball	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
16 - Trichter pusten	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
17 - Spinnennetz	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
18 - Luftballontanz	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
19 - Kistenhüpfen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
20 - Fliegenklatschenfederball	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
21 - Die Burg brennt	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
22 - Schuhweitwurf	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
23 - Erst werfen, dann springen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
24 - Fühlsäckchen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
25 - Becher stapeln	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
26 - Drachensteigen	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
27 - Stift in die Flasche	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
28 - Dompteur	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
29 - Pferdchenreiten	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil
30 - Eisskulptur	☐ mit Geschwister	☐ mit Elternteil

Platz für eure Punktestände

ASKÖ

ASKÖ Landesverband Oberösterreich
4040 Linz, Hölderlinstraße 26
Telefon: +43 732 / 73 03 44
Fax: +43 732 / 73 03 44 - 33
E-Mail: lv@askoe-ooe.at
Web: www.askö-oö.at