

## → Übungen zum Ausdrucken und Abgeben an Sportler

### PluSport-Tag@home – Wer gewinnt?

**Kategorie:** alle zutreffenden Ankreuzen

- Mobilisieren    Kräftigen    Geschicklichkeit    Herz-Kreislauf  
 Entspannung    andere \_\_\_\_\_

#### Würfel und gewinne mit etwas Glück einen tollen Preis

Auf wie viele **Punkte** kommst du, wenn du diese Woche **jeden Tag 6 Mal würfelst**?  
Würfle und führe die dazugehörige Übung aus. Trage dann die gewürfelte Zahl ein und rechne am Ende des Tages alle Punkte zusammen. Am Schluss der Woche kannst du alle Tages-Punkte zusammenzählen und erhältst so deine Gesamtpunktzahl.

Würfelst du 2 Mal hintereinander die gleiche Zahl, darfst du noch einmal neu würfeln.

Ein bisschen Glück gehört bei dieser Challenge dazu. Viel Spass beim Würfeln!

Tag 1:     \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Tag 2:     \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Tag 3:     \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Tag 4:     \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Tag 5:     \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Tag 6:     \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_\_\_




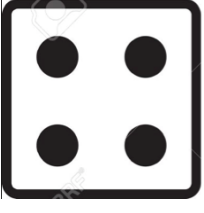

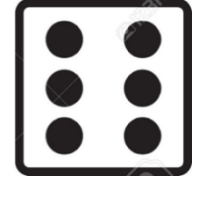
Tag 7:     \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Ich habe diese Woche eine **Gesamtpunktzahl** von \_\_\_\_\_ erreicht.

Melde die Gesamtpunktzahl der Geschäftsstelle (du darfst auch die Geschäftsstelle rechnen lassen). Die Sieger erhalten einen tollen Preis!

#### Benötigtes Material

Seil

	Grundübung	Einfacher	Schwieriger
	<p><b>Zehenstand:</b></p> <p>Hüftbreit und leicht in Knien stehen. Fersen vom Boden heben, dabei Arme nach oben nehmen. Kurz halten und wieder senken. 12 Mal wiederholen.</p>	<p>Zehenstand mit Halten an der Wand, am Stuhl oder am Tisch.</p> <p>Zehen heben im Sitzen.</p>	<p>Zehenstand einbeinig ausführen.</p>
	<p><b>Gleichgewicht halten:</b></p> <p>Aufrecht und mit Füßen eng zusammen stehen. Den aufrechten Körper in jeder Richtung pendeln und dabei das Gewicht von den Fussspitzen zur Ferse oder zu den Fusskanten verlagern. Diesen Ablauf 5 Mal wiederholen.</p>	<p>Gleichgewicht halten, dabei etwas breiter stehen.</p>	<p>Gleichgewicht halten, die Bewegungen mit geschlossenen Augen ausführen.</p>
	<p><b>Einbeinstand:</b></p> <p>Auf einem Bein stehen. Mit dem anderen Bein seitwärts mit den Zehen auf den Boden tippen, rückwärts mit den Zehen und vorwärts mit der Ferse. Diesen Ablauf 5 Mal wiederholen.</p>	<p>Gleiche Übung mit Halten an einer Wand, einem Tisch o.ä.</p>	<p>Auf einem Bein stehen, das andere seitwärts, rückwärts und vorwärts bewegen, ohne den Boden zu berühren.</p>
	<p><b>Balancieren:</b></p> <p>Ein Seil auf den Boden legen und darüber balancieren vorwärts und rückwärts. 5 Mal wiederholen.</p>	<p>Sich beim Balancieren an der Wand halten.</p>	<p>Mit geschlossenen Augen balancieren.</p>
	<p><b>Eine Schnecke drehen:</b></p> <p>Das Seil am Boden auslegen. Mit beiden Beinen auf ein Ende stehen. Sich nun um die eigene Achse drehen und mit dem Seil eine Schnecke formen.</p>	<p>Sich bei dieser Übung an einer Wand festhalten.</p>	<p>Die gleiche Übung auf einem Bein ausführen.</p>
	<p><b>Luftmalen</b></p> <p>Mit beiden Beinen hintereinander auf einer Linie stehen. Die Füße berühren sich. Beide Arme nach vorne strecken, Handflächen zusammen. Den eigenen Namen in die Luft schreiben.</p>	<p>Beine weiter auseinander platzieren.</p>	<p>Auf einem Bein stehen.</p>

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**  
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 00  
mailbox@plusport.ch + plusport.ch



PluSport Schweiz wünscht Dir viel Spass beim Sport treiben. Wir freuen uns, wenn du uns ein Bild von dir beim Training zuschickst. Entweder an [loosli@plusport.ch](mailto:loosli@plusport.ch) oder [planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch). Die Bilder nutzen wir für unsere Website, unsere Facebookseite oder unsere internen Publikationen.