

# TRAININGS

# TAGEBUCH



Name: \_\_\_\_\_



## **Trainingsplan**

<b>21.12.2020</b>	Schneeball-Jonglage
<b>23.12.2020</b>	Winterlauf
<b>27.12.2020</b>	Schneeball-Basketball
<b>31.12.2020</b>	Locker für den Eiskunstlauf
<b>03.01.2021</b>	Eiskunstlauf
<b>05.01.2021</b>	Würfelspaß
<b>09.01.2021</b>	Wintergeschichte



**21.12.2020**

Die Schneeball-Jonglage

Der Winter ist schon in vollem Gange. Aber leider sieht es dieses Jahr noch nicht so schön weiß und verschneit aus, wie es viele gerne hätten.

Also wenn der Schnee nicht zu uns kommt, müssen wir den Schnee eben zu uns holen!

Wir wollen heute unsere Künste mit den Schneebällen üben. Dafür brauchen wir zwei Blätter weißes Papier und schon kann es losgehen!

1. Als erstes müssen wir unsere Schneebälle formen. Dafür nehmen wir uns ein Blatt Papier und knüllen es zu einer Kugel zusammen. Wenn euch ein Blatt zu klein ist, könnt ihr auch mehrere Blätter zusammenknüllen. Dann habt ihr größere Schneebälle.
2. Wenn ihr jetzt eure zwei Schneebälle habt, können wir auch schon mit unserer Show anfangen!
3. Beim ersten Kunststück werden die Schneebälle mit beiden Händen gleichzeitig hochgeworfen und mit der gleichen Hand wieder aufgefangen. (10 x werfen und wieder fangen)
4. Das ist noch ziemlich leicht. Wir können aber noch schwierigere Kunststücke!
5. Jetzt versuchen wir die Schneebälle noch höher zu werfen und wieder zu fangen. So hoch wie wir können. (10 x)
6. Bei Stufe 3 drehen wir die Hände nach unten, sodass die Handrücken nach oben zeigen und versuchen wieder die Schneebälle gleichzeitig zu werfen und wieder zu fangen.
7. Als Nächstes werfen wir einen Schneeball in die Luft und versuchen währenddessen 3 Mal in die Hände zu klatschen und wieder zu fangen
8. Und als letztes Kunststück werfen wir einen Schneeball in die Luft und versuchen ihn hinter dem Rücken zu fangen. (10 x)



**23.12.2020**

Winterlauf

Wir können jetzt zwar gut mit den Schneebällen umgehen, aber für eine Schneeballschlacht braucht man auch eine gute Ausdauer.

Dafür gehen wir am besten zur Schule auf den Hartplatz. Wenn ihr nicht dahingehen könnt, sucht einen Ort an dem ihr viel Platz zum Rennen habt.

Jetzt sind wir bereit, um uns auf die nächste Schneeballschlacht vor zu bereiten.

Es ist wichtig, dass ihr kleine Pausen zwischendurch macht, wenn ihr nicht mehr könnt.

1. Zuerst laufen wir uns 2 Runden warm.

Bei den nächsten Übungen laufen wir immer nur bis zur Linie in der Mitte. (Wenn das auch zu weit ist, sucht euch einen Punkt aus, zu dem ihr lauft.)

2. Als Erstes laufen wir 2 x im Hopserlauf bis zur Linie und wieder zurück
3. Danach laufen wir bis zur Linie und zurück und kreisen dabei unseren rechten Arm nach vorne
4. Bei der nächsten Übung genau das Gleiche, nur mit links
5. Und nun kreisen wir beide Arme nach vorne und beim Zurücklaufen kreisen wir beide Arme nach hinten
6. Wer es noch schwieriger machen möchte, kann versuchen beim nächsten Mal einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten zu kreisen. Wem das zu schwer ist, macht einfach mit 7. weiter
7. Jetzt laufen wir vorwärts zur Linie und auf dem Rückweg laufen wir aber rückwärts.
8. Als letztes laufen wir bis zur Linie und Fersen unsere Füße an, damit die Füße den Po berühren.



**27.01.2020**

## Schneeball-Basketball

Jetzt müssen wir nur noch das Zielen üben. Weil um eine Schneeballschlacht gewinnen zu können, muss man natürlich auch die Ziele treffen können.

Material: Papierblätter

Um unser Schneeball-Basketball spielen zu können, müssen wir als Erstes unsere Bälle vorbereiten:

1. Wie auch bei der Schneeball-Jonglage müssen wir zuerst mehrere Kugeln aus unserem Papier formen.
2. Diesmal müssen wir ein paar unserer Bälle noch bemalen
  - Blau
  - Rot
  - Gelb

Wenn alle Bälle (weiß, blau, rot, gelb) fertig sind, müssen wir noch unseren Basketballkorb basteln. (Anleitung siehe nächste Seite)

Jetzt platzieren wir unseren Basketballkorb auf einen Tisch und stellen uns ungefähr 50 cm von unserem Basketballkorb weg. (Falls die Entfernung zu groß ist, diese verringern). Jetzt haben wir 30 Versuche, um die Bälle in unseren Korb zu treffen.

Dabei kommen die verschiedenen Farben ins Spiel

- Weiß: mit starker Hand werfen (1 Punkt)
- Blau: mit schwacher Hand werfen (2 Punkte)
- Rot: Abstand vergrößern (3 Punkte)
- Gelb: mit geschlossenen Augen (4 Punkte)

Wenn ihr 30 Mal geworfen habt, könnt ihr eure Punkte gerne in euer Trainingstagebuch eintragen.

Jetzt sind wir auf jeden Fall für die nächste Schneeballschlacht bereit!



# Basketball hoop

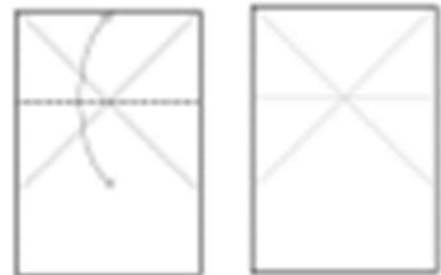
1



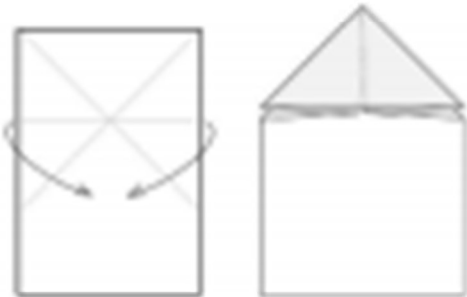
2



3



4



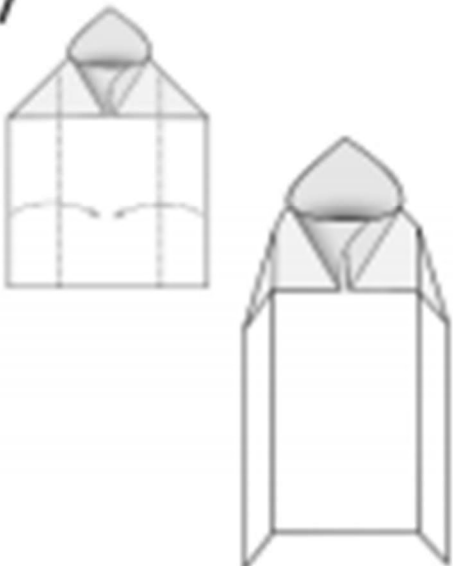
5



6



7



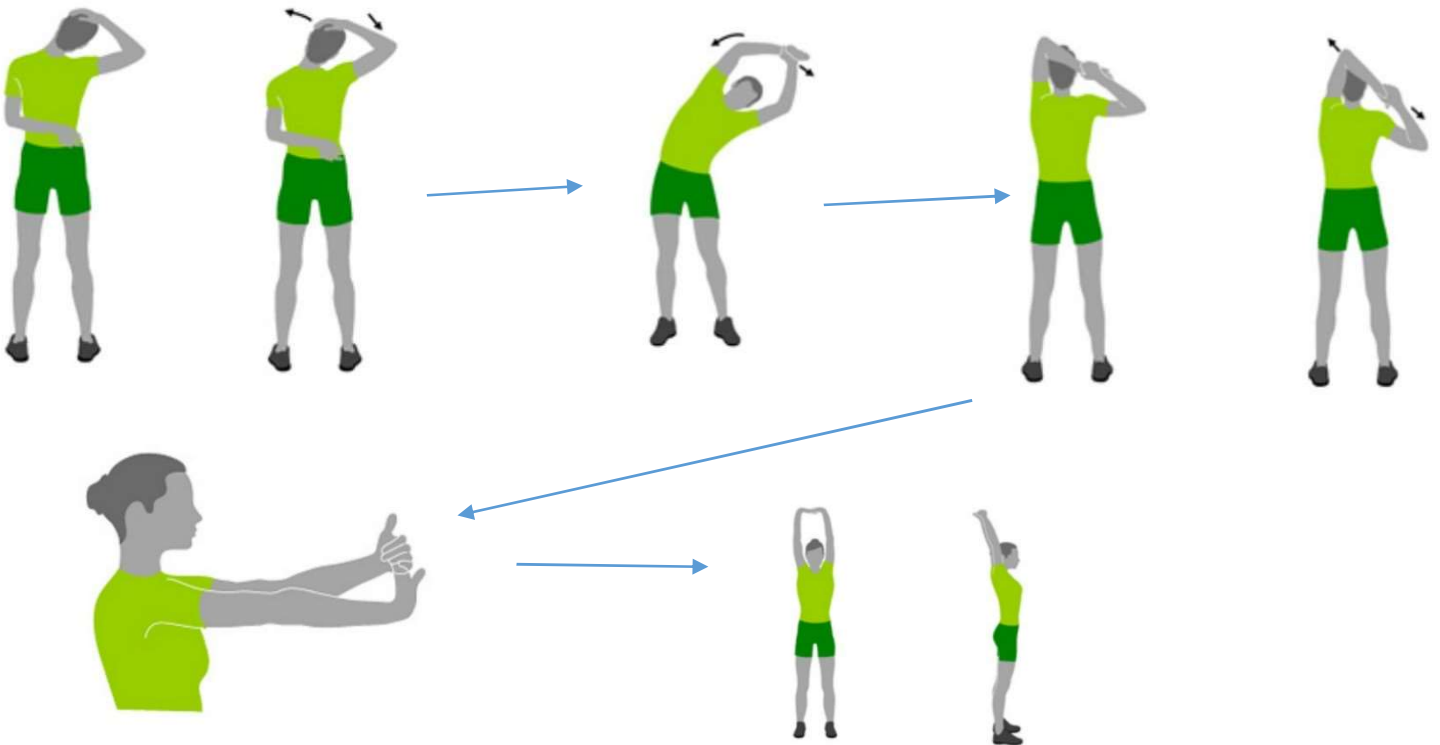
31.12.2020

### Locker für den Eiskunstlauf

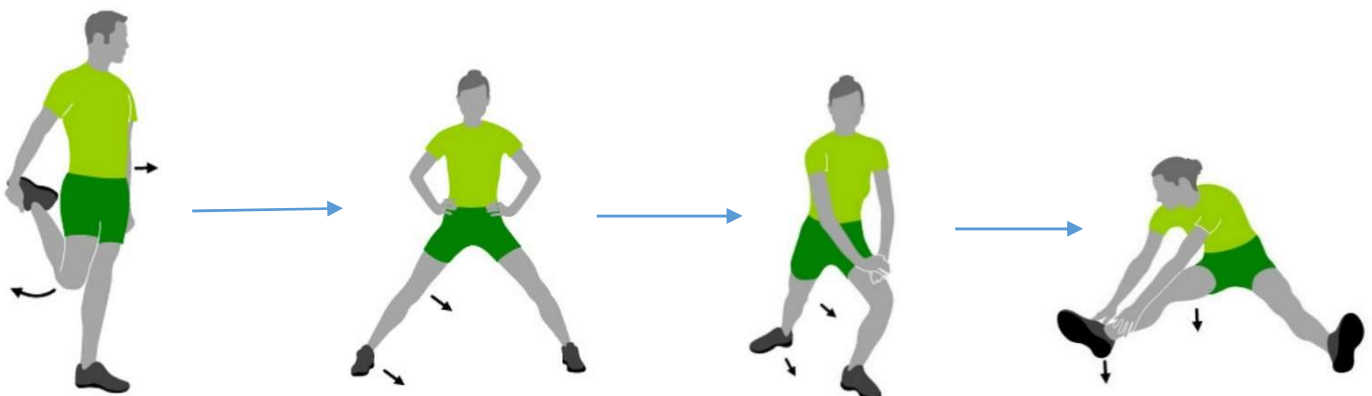
Im Winter macht es immer Spaß mit Freunden Schlittschuh fahren zu gehen. Deswegen wäre es doch total toll, wenn wir dafür ein paar Kunststücke üben würden.

Dafür müssen wir uns aber erst auf unsere Show vorbereiten.

Als Erstes machen wir unseren Oberkörper warm:



Danach sind die Beine dran:



**03.01.2021**

Eiskunstlauf

Jetzt sind wir schon richtig gut Aufgelockert für unsere Aufführung und müssen nur nochmal unsere Kunststücke üben.

Ihr sucht euch ein Lied, das euch gefällt, und macht es an.

Dazu bewegt ihr euch im Raum und führt zur Musik die Kunststücke durch.

Ihr könnt euch natürlich aussuchen in welcher Reihenfolge ihr eure Eiskunstlauf-Show machen wollt und wie oft ihr jedes Kunststück einbaut.



Zum Glück ist die Generalprobe unserer Choreographie gut gelaufen. Jetzt kann die Show starten!





**05.01.2021**

Würfelspaß

Jetzt ist unser Trainingslager schon fast vorbei.

Heute machen wir ein Bewegungsspiel mit Würfeln.

Material: Würfel, Stift

Zuerst legen wir den Bingo-Bogen (nächste Seite), den Stift und unseren Würfel auf eine Stelle.

Dann laufen wir draußen oder in einem großen Raum immer im Kreis und immer wenn wir an unserem Würfel und dem Zettel vorbeikommen, dann würfeln wir einmal und müssen die Übung machen, die zu der Zahl gehört.

Wenn wir die Übung gemacht haben, dürfen wir die Zahl, die wir gewürfelt haben, einmal auf dem Bingo-Bogen durchstreichen.

Das Spiel geht so lange, bis wir eine Reihe (egal wie) durchgestrichen haben.

(Aber ihr könnt natürlich auch so lange machen, bis alle Zahlen durchgestrichen sind.)

Zahlenübersicht:

- 1** 1Runde rückwärts
- 2** 10 x Hampelmann
- 3** 5 x in die Luft springen
- 4** 1 Runde Hopserlauf
- 5** 1 Runde Seitgalopp
- 6** 10 x auf einem Bein springen



<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>



**09.01.2021**

## Wintergeschichte

Zum Schluss unseres Trainingslagers wollen wir noch eine kleine Bewegungsgeschichte zum Winter machen.

Das heißt, suche dir am besten jemanden, der dir die Geschichte vorliest und dann kann es auch schon losgehen.

Der Leser liest die Geschichte vor und wir machen immer eine passende Bewegung zu dem, was in der Geschichte passiert.

Alles Verstanden? Dann geht's los!

### Ein Tag im Winter

Es ist noch früh am Morgen, als du die Augen aufschlägst und die ersten Sonnenstrahlen durch deine Vorhänge am Fenster blitzen.

Bevor du aus dem Bett kletterst, gähnst du noch einmal und streckst dich. Erst die Arme, dann die Beine. Du setzt dich im Bett aufrecht hin und wackelst mit deinen Zehen. Jetzt bist du richtig wach und kannst aufstehen

Du gehst zum Fenster und ziehst den Vorhang zur Seite.

Obwohl die Sonne scheint, ist es draußen bitterkalt. Die Wiese im Garten hat weiße Spitzen und Papas Auto ist nicht mehr blau, sondern fast weiß.

Du bleibst noch eine Weile am Fenster stehen und schaust dich um: Da vorne ist der Nachbar aus dem Haus Gegenüber. Du lächelst ihm zu und winkst fröhlich.

Alles glitzert so schön in der Sonne. Dir fällt dein neuer Kuschelschal und die bunte Bommelmütze ein, die du zu Weihnachten bekommen hast. Endlich ist draußen das passende Wetter für deine neuen Sachen und du kannst sie ausprobieren.

Du überlegst, ob du direkt nach draußen gehen sollst.

Nein, zuerst frühstücken. Du ziehst dich an und gehst in die Küche.

Mama und Papa sind schon wach. Der Frühstückstisch ist gedeckt und es riecht nach frischem Toast. Papa liest wie immer aus der Zeitung vor. Heute hörst du besonders aufmerksam zu, denn auf der Rückseite hast du bereits etwas entdeckt, das dich neugierig macht.

Aufgeregt zeigst du auf die große Überschrift: „Endlich ist der Winter da – kommt jetzt der erste Schnee?“.

Schnee ist das Tollste am ganzen Winter! Du stellst dir vor, was du als erstes machen wirst, wenn draußen Schnee liegt.

Eine Schneeballschlacht?

Schlittenfahren?

Oder vielleicht im Garten einen Schneemann bauen?

Sehnsüchtig schaust du aus dem Fenster und wünschst dir, es würde jetzt schon schneien. Aber Fehlanzeige – die Sonne strahlt und am Himmel ist nicht eine einzige Wolke zu sehen.

Papa tröstet dich: „Man kann doch auch ohne Schnee tolle Sachen draußen machen. Ich hab´ da schon eine Idee.“

Gemeinsam macht ihr euch auf den Weg in den Park. Dort steht seit ein paar Wochen eine Schlittschuhbahn. Bisher war sie kaum besucht, weil es einfach noch zu warm war. Aber heute ist sie voll mit Kindern, die vergnügt hin und her fahren.

Schon bald entdeckst du deinen Schulfreund und fährst mit ihm um die Wette.

Papa hatte Recht – der Winter macht auch ohne Schnee einen Heidenspaß!

Wieder zu Hause, bist du ziemlich erschöpft. Du lässt dich erstmal aufs Sofa plumpsen und legst die Beine.

Ganz gemütlich trinkst du einen warmen Kakao, auf den Mama dir ausnahmsweise ein bisschen Sahne gemacht hat. Ein zufriedenes Lächeln breitet sich auf deinem Gesicht aus.

Das war ein schöner Wintertag und wer weiß, vielleicht liegt ja morgen doch ein bisschen Schnee.



## Trainingstagebuch

Tag	Aufgabe	Erledigt	Spaß		
21.12.2020	Schneeball-Jonglage				
23.12.2020	Winterlauf				
27.12.2020	Schneeball-Basketball				
31.12.2020	Locker für den Eiskunstlauf				
03.01.2021	Eiskunstlauf				
05.01.2021	Würfelspaß				
09.01.2021	Wintergeschichte				