

Kopfstand Bewegungshausaufgabe

Übungsvorgabe:

- Schafft ihr es, den Kopfstand 10 Sekunden zu halten?
- Tipps:
 - Kissen unter den Kopf
 - Du musst während des Kopfstandes immer beide Hände gleichzeitig sehen (sonst hast du die Hände zu weit hinten)
 - Geh zuerst in die Hocke, strecke erst dann deine Beine
 - Zuerst den Kopfstand an der Wand (Tür) üben → evtl. ein Schild an die Tür kleben (bin am Kopfstand üben)



Datum der Überprüfung: Eigenüberprüfung

Die Bewertung findet folgendermassen statt:

- Wer den Kopfstand mit gestreckten Beinen 10 Sekunden oder mehr ruhig halten kann, erhält ein „gut erreicht“
- Wer den Kopfstand mit gestreckten Beinen zwischen 5-10 Sekunden halten kann, erhält ein „erreicht“
- Wer den Kopfstand mit angezogenen Beinen (Hocke) 10 Sekunden oder mehr halten kann, erhält ein „knapp nicht erreicht“

Ziel:

- Gut erreicht
- Erreicht
- Knapp nicht erreicht
- Nicht erreicht

Bemerkungen:
