

Bewegungshausaufgabe

Aufgabe:



Hampelmann

Datum der Überprüfung: Eigenüberprüfung durch die Eltern nach 2 Wochen

Übungsvorgabe:

- Hampelmann Füsse seitwärts
- Hampelmann Längsrichtung (Langlaufschrift)
- Hampelmann Füsse seitwärts mit vorne/hinten Klatschen
- Evtl. eigene Hampelmann-Sprungvarianten erfinden.
- Evtl. mit Gewichten in den Händen (Sandsäckli, PET-Flaschen)
3 x 60 Sekunden am Stück springen.

Wie oft wurde geübt: *3x pro Woche 10Min üben!*

Ersten Woche

- 0 mal
- 1 mal
- 2 mal
- 3 mal
- 4 mal und mehr

Zweite Woche

- 0 mal
- 1 mal
- 2 mal
- 3 mal
- 4 mal und mehr

Ziel:

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

Bemerkungen:
