 (Platzhalter für Vereinslogo)

Kreativ-Sport-Steine

Die Kreativ-Sport-Steine dienen der Bewegungsanregung während eines Spazierganges, des Joggens, Walkens oder weiteren Aktivitäten im Freien. Jeder Stein steht für unterschiedliche Bewegungsaufgaben, die nachgemacht werden können.

Ablauf:

Der Verein kann diese Steine kreativ bemalen und gestalten sowie in seiner Umgebung im Freien verteilen. Optimal sind bekannte Wanderrouten und Spazierwege. Die Steine können optional Stichworte zu den Bewegungen enthalten, sodass die Vereinsmitglieder schnell identifizieren können, welche Bewegungsaufgabe nun bewältigt werden muss.

Vorab wird eine Legende der Kreativ-Sport-Steine erstellt, die den Standort sowie die Bewegungsaufgabe bekannt gibt. Diese kann auf der Homepage, in Social-Media-Gruppen oder postalisch veröffentlicht werden, sodass Eltern und Vereinsmitglieder die Aufgaben während ihrer Tour parat haben.

Material:

* Steine
* Farbe

Für die Teilnehmer:

* Smartphone mit Legende
* Anbei ein Beispiel für die Legende
* Weitere Anregungen:
  + Foto der Bewegungsaufgabe
  + Video der Bewegungsaufgabe
  + Sportartspezifische Übungen
  + Altersgruppenangabe zu den Bewegungsaufgaben
  + Challenges für 2 Personen (Schnick-Schnack-Schnuck, Tip-Top etc.)

Beispiel der Legende:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Standort | Foto/Video der Bewegung (optional) | Bewegungsaufgabe |
| Spielplatz „Straßenname“ |  | Kniebeuge |
| Wanderweg „Name“ |  | Hampelmann |
| Wanderweg „Name“ |  | Takt von „Alle meine Entchen“ klatschen |
| Gastwirtschaft „Name“ |  | Liegestütz |
| Wanderweg „Name“ |  | Entengang |
| Wanderweg „Name“ |  | Für 10 Sekunden auf einem Bein stehen |
| Spielplatz „Straßenname“ |  | Hopserlauf |
| Sehenswürdigkeit „Name“ |  | Dynamische Dehnübung: Bein so weit es geht nach oben schwingen |
| Bekannter Platz „Name“ |  | Arme in entgegengesetzte Richtungen kreisen |
| Usw. |  | Lauf-ABC |
|  |  | Überkreuz-Laufen |
|  |  | Kniehebelauf |
|  |  | Übung „Kranich“ |
|  |  | Hüpfen auf einem Bein |
|  |  | 1 Minute die Arme auf Schulterhöhe halten |
|  |  | Macarena-Tanzen |