







# Bewegungskunststücke - Mein Lernjournal

**Aufgabe:** Übe einige Aufgaben mehrmals in der Woche kurz damit Du Fortschritte erzielst. Zu Beginn machst Du eine Standortbestimmung und notierst das Resultat/ob das Kunststück überhaupt gelingt bei der 1. Messung. Die 2. Messung erfolgt nach einigen Wochen oder wenn wir uns wieder in der Schule sehen!

<b>Name:</b>		<b>1. Woche</b>	<b>Nach eini- gen Wochen</b>
<b>Jonglieren mit Schläger</b> Jongliere mit einem Schläger (Tischtennis, Beachball, Tennis) einen Ball. Wie viele Male schaffst Du?			
<b>Jonglieren mit 2 oder 3 Bällen</b> Brauche dazu das Lernjournal Jonglieren!			
<b>Rumpfkrafttest</b> Wie lange kannst Du in der Stützposition bleiben?			
<b>PrellkünstlerIn</b> Prell im Stand gleichzeitig zwei Bälle. Wie viele Male schaffst Du? <i>Schwierige Variante: Schaffst Du es die Bälle gegengleich zu prellen?</i>			
<b>Seilspringen</b> Wie viele Male schaffst Du in einer Minute? <i>Schwierige Variante: Du kannst auch auf einem Bein versuchen!</i>			
<b>Sprunglaufen mit Seil</b> Du machst Seilsprünge in der Vorwärtsbewegung, pro Sprung erfolgt ein Seildurchzug. Wie viele Male schaffst Du nacheinander ohne Fehler?			
<b>Einbeinstand mit geschlossenen Augen</b> Wie lange kannst Du mit geschlossenen Augen auf einem Bein balancieren (du sollst mit den Füßen an Ort bleiben)? <i>Schwierige Variante: Richte den Kopf zusätzlich Richtung Decke/Himmel!</i>	