

**Ich packe meinen Koffer und nehme mit...**  
**(Zirkeltraining für Kinder)**



**Ziel:** Merkfähigkeit mit/durch Bewegung fördern

**Material:** ev. Matten (außer es werden Übungen mit Kleingeräten vereinbart)

**Ziel:** sich so viele Übungen wie möglich zu merken und auch auszuführen

**Anleitung:**

Ein Spieler beginnt mit dem Satz: Ich packe meinen Koffer und nehme mit.... 5 Hampelmänner. (Seine Übung sucht jeder Spieler selbst aus)

Der nächste Spieler wiederholt den Satz und fügt etwas hinzu: Ich packe meinen Koffer und nehme mit.... 5 Hampelmänner und 3 Kniebeugen

So geht das Spiel immer weiter. Jeder Mitspieler wiederholt die Übungen aus dem Koffer und die anderen Mitspieler passen auf, ob die Reihenfolge stimmt und alle machen natürlich mit. Bzw. kann vor dem Spiel vereinbart werden, ob die genaue Reihenfolge (Abfolge) stimmen muss.

Weiß ein Spieler nicht mehr weiter oder kann nicht mehr, ist entweder das ganze Spiel zu Ende, oder derjenige scheidet aus, bis ein Sieger übrig bleibt!

(Die Übungen/Beispiele kannst du dir auch ausschneiden und verteilt auf den Boden legen. Natürlich sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt und du kannst natürlich auch andere/eigene Übungen verwenden)



*Viel Spaß - DEIN Hopsi Hopper*

**ASKÖ** 

5 Strecksprünge



10 sec „das Boot“ (wie Sit-ups nur halten)



5x Schattenboxen



3 Hampelmänner (Jumping Jacks)



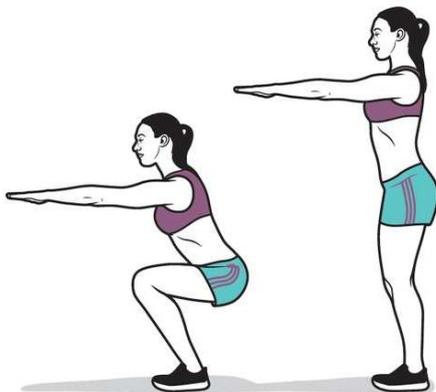
5x Bergsteigen (Mountain Climbers)



4 Ausfallschritte



3 Kniebeugen



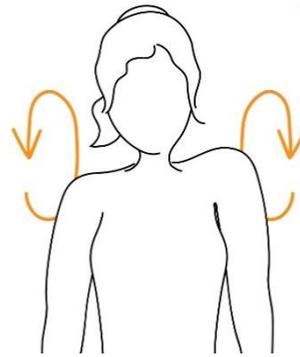
6x Kniehub



**4x um die eigene Achse drehen**



**10 sec Schultern kreisen**



**3x am Boden seitlich drehen/wälzen**



**4x Überkreuz (li Arm zu re Knie & umgekehrt)**



**7 Ruderzüge im Sitz**



**10 sec Seilspringen (so tun, als ob....)**



**3 Tuck Jumps**



**10 sec auf einem Bein stehen**

