



Übeheft

Das ist das das Heft zu den motorischen
Fähigkeiten

von: _____

Eingangsworte

Herzlich Willkommen in deinem Übeheft. In den nächsten Wochen wirst du einige Zeit mit diesem Heft verbringen. Aber keine Angst, die

Aufgaben machen sehr viel Spaß 😊. Unter diesem Text findest du die einzelnen Kapitel.

Klicke das Kapitel an, an welchem du jetzt arbeiten möchtest. Danach landest du in dem Kapitel und versuchst dich dann durch die Aufgaben durchzuarbeiten. Viel Spaß!!!

Klicke einfach ein Kapitel an und los geht's

[Kraft](#)

[Ausdauer](#)

[Schnelligkeit](#)

[Beweglichkeit](#)

[Koordination](#)

Level	Erledigt?
<u>Level 1 Sprungfedern Teil 1</u>	
<u>Level 2 Der Käferparkour</u>	
<u>Level 3 Sprungfedern Teil 2</u>	
<u>Level 4 Superman</u>	
<u>Level 5 Das Känguru auf der Treppe</u>	
<u>Level 6 Der Tornado</u>	
<u>Level 7 Das verletzte Känguru</u>	
<u>Level 8 Superman Teil 2</u>	
<u>Level 9 Das Fahrradrennen</u>	
<u>Level 10 Der Zielwurf</u>	

Level	Erledigt?
<u>Level 1 Hampelmann Teil 1</u>	
<u>Level 2 Der Boxkampf</u>	
<u>Level 3 Der Bergsteiger</u>	
<u>Level 4 Hampelmann Teil 2</u>	
<u>Level 5 Der Boxkampf Runde 2</u>	
<u>Level 6 Schatzsucher</u>	
<u>Level 7 Skiläufer Teil 1</u>	
<u>Level 8 Skiläufer Teil 2</u>	
<u>Level 9 Schatzsucher Teil 2</u>	
<u>Level 10 Spielplatz Ninja</u>	

Level	Erledigt?
<u>Level 1 Supertempo</u>	
<u>Level 2 Der Frosch</u>	
<u>Level 3 Apfelernte</u>	
<u>Level 4 Steinsprung</u>	
<u>Level 5 Der Tempo Frosch</u>	
<u>Level 6 Apfelernte Teil 2</u>	
<u>Level 7 Schnelle Hände</u>	
<u>Level 8 Baumjagd</u>	
<u>Level 9 Baumjagd Teil 2</u>	
<u>Level 10 Das Wettrennen gegen den Ball</u>	

Level	Erledigt?
<u>Level 1 Applaus</u>	
<u>Level 2 Schnelle Finger</u>	
<u>Level 3 Das Käferhotel</u>	
<u>Level 4 Die Giraffe</u>	
<u>Level 5 Die Beinbrücke</u>	
<u>Level 6 Applaus Teil 2</u>	
<u>Level 7 Der Flieger</u>	
<u>Level 8 Schnelle Finger Teil 2</u>	
<u>Level 9 Seilspringen für Profis</u>	
<u>Level 10 Der Beweglichkeitsparkour</u>	

Level	Erledigt?
<u>Level 1 Der Minigolfparkour Teil 1</u>	
<u>Level 2 Der Minigolfparkour Teil 2</u>	
<u>Level 3 Der Minigolfparkour Teil 3</u>	
<u>Level 4 Balancieren</u>	
<u>Level 5 Kissentransport</u>	
<u>Level 6 Regenfänger</u>	
<u>Level 7 Der Spiegel</u>	
<u>Level 8 Regenfänger Teil 2</u>	
<u>Level 9 Balancieren Teil 2</u>	
<u>Level 10 Der Spiegel Extrem</u>	

Sprungfedern Teil 1

Aufgabe: Such dir einen großen Stein oder einen Baumstamm oder etwas Ähnliches und springe dort hinauf und wieder herunter. Wenn du das nicht geschafft hast, dann such dir einen kleineren Stein und probiere es dort. Ich bin mir sicher, am Ende schaffst du es auch auf den großen Stein!

Der Käferparkour

Aufgabe: Gehe auf alle Viere und bewege dich so durch dein Zuhause. Schaffst du es, von deinem Bett bis zur Küche, zum Badezimmer und wieder zurück, ohne abzusetzen?

Sprungfedern Teil 2

Aufgabe: Gehe wieder zu dem Stein von Aufgabe 1 und versuche nun mit nur einem Fuß auf den Stein zu springen.

Wenn es mit deinem starken Fuß zu einfach war, dann versuche es auch mit deinem schwächeren. Es kann auch ein ähnlich großer Stein/ Baumstamm sein, wie in Teil 1.

Superman

Aufgabe: Jetzt bist du Superman! Lege dich mit deinem Bauch auf den Boden und mache dich ganz lang. Balle mit deiner rechten Hand eine Faust und strecke den Arm aus. Stelle dir vor, du fliegst gerade. Schaffst du es, langsam bis 30 zu zählen und dabei zu fliegen? Wenn du es geschafft hast, dann wechsle den Arm und die zweite Runde geht los!

Wenn Kängurus eine Treppe benutzen

Aufgabe: du bist ein Känguru, das eine Treppe hinauf möchte. Stelle dich mit geschlossenen Beinen an den Anfang der Treppe. Nun springe von Treppe zu Treppe. Bist du oben angekommen, springe die Treppen wieder herunter.

Der Tornado

Aufgabe: Gehe tief in die Hocke und springe dann in die Luft. Versuche dich in der Luft einmal komplett um dich selbst zu drehen. Das schaffst du nur, wenn deine Beine extrem stark sind.

Das verletzte Känguru

Aufgabe: Bei der letzten Treppenstufe hast du dir ein Bein gebrochen und musst die Treppen nun auf nur einem Bein hoch und runter. Bist du oben angekommen, darfst du ruhig eine kurze Pause machen.

Superman Teil 2

Aufgabe: Lege dich wieder auf den Bauch und strecke diesmal beide Arme aus. Schaffst du es wieder bis 30 zu zählen und dabei zu fliegen?

Das Fahrradrennen

Aufgabe: Lege dich auf den Rücken, und tue so, als würdest du mit deinen Füßen Fahrrad fahren. Um das Rennen zu gewinnen, musst du 20 Runden mit den Beinen schaffen.

Oh, das klingt schwer!



Der Zielwurf

Aufgabe: Nimm deinen Tennisball und stelle dich ungefähr 5 Schritte vor einen dicken Baum oder eine Hauswand oder Ähnliches. Jetzt wirfst du und versuchst den Baum/ die Wand zu treffen. Hast du das geschafft gehst du weitere 5 Schritte nach hinten (Aber pass gut auf, suche dir eine größere Fläche am besten, damit du keinen anderen Menschen triffst). Wenn du irgendwann aus 25 Schritten Entfernung den Baum getroffen hast, hast du das Kraft Kapitel abgeschlossen.

Herzlichen Glückwunsch. Dieses Kapitel ist nun abgehakt. Das hast du richtig gut gemacht.

Hampelmann

Aufgabe: Sei ein Hampelmann und zeige mir, wie lange du es durchhältst. Wenn du auf dem Boden stehst mache deine Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Deine Arme machst du ebenfalls weit auseinander, sodass du wie ein großes X aussiehst. Jetzt springst du hoch und nimmst die Arme aneinander und die Beine auch. Du siehst jetzt aus, wie ein I. Wenn du jetzt wieder landest siehst du wieder aus wie ein X und springst dann wieder. Das Ganze versuchst du jetzt zwanzig Mal.

Der Boxkampf

Aufgabe: Du bist ein Boxer! Springe von Bein zu Bein und schlage in die Luft. Wenn du den Dreh raus hast, dann werde immer schneller! Schaffst du es, super schnell 30 Schläge auszuführen?

Der Bergsteiger

Aufgabe: Du möchtest einen großen Berg hinaufklettern. Gehe hierzu auf alle Vieren auf den Boden. Deine Hände bleiben auf dem Boden mit deinen Füßen versuchst du nun den Berg hinaufzuklettern. Um Den Berg zu erklimmen musst du langsam bis 20 zählen, kommst du bis nach oben?

Das schaffst
Du!



Hampelmann

Aufgabe: Na, Erinnerst du dich noch an den Hampelmann?
Beim ersten Mal hast du 20 Mal durchgehalten. Glaubst du,
du schaffst jetzt 40 Mal?

Der Boxkampf Runde 2

Aufgabe: Der Boxkampf geht in Runde zwei. Am Anfang hast du es geschafft 30 Schläge durchzuführen. Jetzt bist du bestimmt schon besser geworden. Schaffst du jetzt 60 oder sogar 70 Schläge?

Schatzsucher

Aufgabe: Du wirst jetzt zum Schatzsucher! Du bekommst zwei Minuten Zeit um folgende Sachen zu besorgen. Renne los und hole 5 Blätter, 5 kleine Steine und zum Schluss noch einen großen Ast.

Skiläufer Teil 1

Aufgabe: Du bist Skiläufer! Schnapp dir dein Seil und lege es lang auf den Boden. Stelle dich jetzt mit beiden Beinen rechts neben das Seil. Wenn du bereit bist geht die Abfahrt los. Die Abfahrt dauert 30 Sekunden und in dieser Zeit musst du 15 Fahnen umfahren. Dafür springst du jetzt mit beiden Beinen immer wieder über das Seil.

Skiläufer Teil 2

Aufgabe: Nachdem du die erste Abfahrt gemeistert hast, stehst du jetzt wieder auf dem nächsten Berg. Die zweite Abfahrt ist nun deutlich schwerer. Lege dein Seil wieder auf den Boden. Jetzt springst du nun vor und zurück über das Seil, drehst dich dann und springst von rechts nach links. Das Ganze wiederholst du 20 Mal (10x Vor und Zurück, 10x von rechts nach links). Die Abfahrt dauert eine Minute.

Schatzsucher Teil 2

Aufgabe: Nachdem du den letzten Schatz ohne Mühe gefunden hast, versuche nun auch den nächsten Schatz zu finden!

Hier ist deine Schatzkarte:

- Suche 2 Blätter, die größer als deine Hand sind
- Suche 5 Steine, die so klein sind, dass sie zusammen auf eines der Blätter passen
- Suche jetzt noch einen Stock, der länger als dein Arm ist.

Spielplatz-Ninja

Aufgabe: Du bist ein Ninja! Siehe dich auf dem Spielplatz um. Du bekommst jetzt eine Minute Zeit, um folgende Aufgaben zu erledigen:

- Such dir einen großen Stein und springe dort drüber
- Klettere auf das Klettergerüst und wieder runter (gibt es bei dir kein Klettergerüst, dann nimm einen großen Baumstamm oder Stein)
 - Renne jetzt bis zum Ende des Spielplatzes
 - Renne wieder zurück
 - Springe wieder über den großen Stein
- Wenn du wieder am Start bist, hast du es geschafft.

**WOW DU HAST ALLE AUSDAUER AUFGABEN
ABGESCHLOSSEN. DAS HAST DU SUPER
GEMACHT!!!**

Schnelligkeit Level 1

Supertempo

Aufgabe: Bei der ersten Aufgabe sprintest du auf der Stelle. Du stehst etwa schulterbreit auf dem Boden und rennst los, ohne dich fortzubewegen. Schaffst du es 30 Mal den Boden abwechselnd mit deinen Füßen zu berühren.

Schnelligkeit Level 2

Der Frosch

Aufgabe: Suche dir zwei Bäume. Das ist jetzt deine Rennstrecke. Du startest an einem Baum und springst jetzt auf allen vieren, wie ein Frosch, bis du den anderen Baum erreichst.

Apfelernte

Aufgabe: Du hast das ganze Jahr auf deine Äpfel gewartet und kannst diese nun endlich ernten. Forme aus deinem Seil einen Kreis, dieser ist dein Apfelkorb. Lege deinen Ball und vier Rollen Klopapier oder Papierbälle auf die oberste Treppenstufe eines Treppenaufgangs. Jetzt hast du 30 Sekunden Zeit, um so viele Äpfel wie möglich zu ernten. Einen Apfel erntest du immer dann. Wenn du den Ball in deinem Korb legst rennst du die Treppen wieder hoch und erntest den nächsten.

Steinsprung

**Aufgabe: Suche dir einen großen Stein oder etwas ähnliches.
Deine Aufgabe ist es jetzt, 5 Mal auf den Stein und wieder
hinunter zu springen. Schaffst du es ohne Zwischensprung?.**

Der Tempo-Frosch

Aufgabe: Nun gucken wir mal, ob du jetzt ein schnellerer Frosch geworden bist. Die Aufgabe ist die selbe, wie beim letzten Mal. Springe wieder von Baum zu Baum. Zähle in deinem Kopf bis 10. Schaffst du es vor der 10 am anderen Baum zu sein?

Apfelernte Teil 2

Aufgabe: Na, erinnerst du dich noch an die letzte Ernte? Diese Ernte läuft genauso, wie die letzte Ernte. Diesmal musst du nur die Äpfel, die du geerntet hast auch wieder zurück auf die oberste Stufe bringen. Dein Zeitlimit bei diesem Mal beträgt eine Minute.

Schnelle Hände

Aufgabe: Du brauchst einen Partner, der den Ball in der Hand hält. Du legst deine Hand über die, deines Partners. Dein Partner lässt den Ball nun fallen und du versuchst ihn super schnell zu fangen.

Baumjagd

**Aufgabe: Suche dir 5 weit voneinander entfernte Bäume.
Versuche so schnell wie nur möglich, alle einmal zu
berühren.**

Baumjagd Teil 2

Aufgabe: Die erste Baumjagd war viel zu leicht für dich? Bei der zweiten Baumjagd suchst du dir nun noch einen sechsten Baum. Gib Vollgas!

Aufgabe: suche dir eine große freie Fläche. Schnappe dir jetzt deinen Ball und werfe ihn weit weg. Schaffst du es so schnell zu rennen, dass du deinen Ball überholst? Du hast die Aufgabe dann bestanden, wenn du es geschafft hast, den Ball in der Luft zu berühren, ihn zu fangen oder unter ihm herzurennen.

**DIE SCHNELLIGKEITSAUFGABEN SIND JETZT
AUCH ABGEHAKT. DAS HAST DU SUPER
GEMACHT!!!**



Der Minigolfparkour

Aufgabe: Du spielst jetzt ein Minigolfturnier. Für das erste Loch suche eine Kiste, gehe 5 Schritte nach hinten und wirf deinen Tennisball dann in die Kiste.

Der Minigolfparkour Teil 2

Aufgabe: um die zweite Aufgabe zu lösen, musst du wieder in die Kiste treffen. Bei diesem Mal muss der Ball jedoch vorher einmal den Boden berühren und dann in die Kiste springen.

Der Minigolfparkour Teil 3

Aufgabe: Wow, du bist schon bei der dritten Aufgabe! Jetzt wird es aber deutlich schwieriger! Versuche jetzt, den Tennisball so gegen eine Wand zu werfen, dass er von der Wand in die Kiste prallt.

Wenn dir diese Minigolfaufgaben zu leicht gefallen sind, dann denke dir ruhig noch weitere lustige Aufgaben aus. Sei kreativ!

Balancieren

Aufgabe: lege dein Seil lang auf den Boden. Laufe jetzt über das Seil, ohne runterzufallen. Bist du am Ende angekommen, läufst du rückwärts wieder zurück. (schaffst du es vielleicht sogar einen Sprung auf dem Seil durchzuführen?)

Kissentransport

Aufgabe: Du arbeitest in einer Kissenfabrik, die ihre Kissen nur mit den Füßen transportiert. Lege dich auf den Rücken, strecke die Beine nach oben aus und lege ein Kissen auf deine Füße. Jetzt versuchst du das Kissen in die Kiste neben dir zu transportieren. Wenn du 3 Kissen in die Kiste transportiert hast, hast du die Aufgabe geschafft.

Regenfänger

Aufgabe: Suche dir einen Becher. Diesen Becher hältst du in einer Hand. Mit der anderen Hand wirfst du jetzt den Ball in die Luft, lässt ihn einmal auf dem Boden aufkommen und versuchst den Ball dann mit dem Becher zu fangen.

Der Spiegel

Aufgabe: Gehe nach draußen und suche dir eine ebene Wand. Gehe jetzt 8 Schritte nach hinten, wirf den Ball gegen die Wand und versuche ihn wieder zu fangen.

Regenfänger Teil 2

Aufgabe: Halte wieder den Becher in einer Hand. Versuche jetzt den Ball ohne Zwischenschritt direkt mit dem Becher zu fangen. Wenn du das geschafft hast, dann versuche den Ball wieder aus dem Becher in die Luft zu schleudern und fange ihn dann

Koordination Level 9

Balance Teil 2

Aufgabe: Bevor du jetzt zum zweiten Mal über das Seil balancierst, drehe dich 15 Mal um dich selbst, sodass dir schwindelig wird. Versuche jetzt über das Seil zu laufen. Bist du am Ende, dann laufe wieder rückwärts zurück.

Der Spiegel Extrem

Aufgabe: Stelle dich jetzt 15- 20 Schritte von der Wand weg, wirf den Ball gegen die Wand und versuche ihn zu fangen. Passe wieder auf, dass dir keine Hindernisse im Weg stehen.

**WOW!!!! KOORDINATION HAST DU JETZT
AUCH ERLEDIGT. SUUUPER!!!!**

Applaus

Aufgabe: Du bist schon so weit gekommen, das heißt es wird Zeit für Applaus. Stelle dich gerade hin, jetzt hebst du dein rechtes Bein an und klatscht unter deinem Bein. Nun wechselst du das Bein immer wieder. Schaffst du es 10 Mal für dich zu klatschen?

Schnelle Finger

Aufgabe: Du hast Kaugummi auf den Fingern. Um das Kaugummi wegzumachen, musst du mit deinem Daumen alle anderen vier Finger ganz schnell berühren. Schaffst du es, 20 Finger zu berühren?



Das Käferhotel

Aufgabe: Du bist ein Käfer und musst dich deswegen auf allen Vieren bewegen. Krabbel jetzt durch deine Wohnung. Schaffst du es, unter zwei Stühlen durchzukrabbeln?

Die Giraffe

Aufgabe: Lege deinen Ball zwischen deine Füße und versuche jetzt den Ball mit gestreckten Beinen hochzuheben. Schaffst du es nicht ganz, dann darfst du deine Beine ruhig ein wenig beugen.

Die Beinbrücke

Aufgabe: Setze dich auf den Boden. Rolle jetzt deinen Ball durch deine Beine von einer Hand zur anderen. Schaffst du es, den Ball 10 Mal hin und her zu rollen?

Applaus

Aufgabe: Es wird wieder Zeit für Applaus. Klatsche jetzt wieder für dich selbst. Schaffst du jetzt 20 Klatscher? Du hast kein Zeitlimit also führe die Klatscher gezielt aus.

Der Flieger

Aufgabe: Lege dich auf deinen Bauch und halte den Ball in der rechten Hand. Halte deine Arme die ganze Zeit gestreckt und übergebe jetzt den Ball in die linke Hand.



Schnelle Finger Teil 2

Aufgabe: Du hast wieder Kaugummi auf den Fingern. Um das Kaugummi wegzumachen, musst du mit deinem Daumen alle anderen vier Finger ganz schnell berühren. Schaffst du es, 40 Finger zu berühren?

Seilspringen für Profis

Aufgabe: Nimm dein Seil in die Hände und halte es auf Spannung. Schaffst du es, deine Arme gestreckt zu lassen und mit deinen Beinen über das Seil zu steigen? Wenn du das geschafft hast, dann führe deine Arme ein wenig näher aneinander und versuche dann wieder über das Seil zu steigen. Du hast die Aufgabe geschafft, wenn du mindestens 10 Mal über das Seil gestiegen bist.

Der Beweglichkeitsparkour

Aufgabe: Du hast in der letzten Zeit einige Beweglichkeitsaufgaben geschafft. Jetzt kommt das Finale und wir kombinieren einige davon.

Das sind deine Aufgaben:

- Du startest mit der Seilaufgabe. Überquere zwei Mal das Seil
 - Jetzt machst du den Applaus 5 Mal
 - Hebe jetzt den Ball auf, wie gewohnt.
- Umkreise mit dem Ball fünf Mal deinen Körper vor deinem Bauch
 - Lege den Ball wieder mit gestreckten Beinen hin
- Krabbele jetzt noch unter einem Stuhl durch und du hast es geschafft.

**JETZT HAST DU AUCH DIE
BEWEGLICHKEITSAUFGABEN GESCHAFFT!!!
SUPER!!!**

Ein kleines Quiz zu Schluss

Heldi und der MSB hoffen, dass Dir das Heft sehr viel Spaß gemacht hat und dich viel bewegt hat.

Jetzt noch ein kleines Quiz:

Wie oft hat dich Heldi in dem Heft besucht?

- 7 Mal
- 4 Mal
- 9 Mal




Mülheim macht Sport




**MÜLHEIMER
SPORTBUND**

Mülheimer Sportbund e. V.

Ben Oberpichler

Telefon: 0208 / 308 50 33

Email: Ben.Oberpichler@msb-mh.de

