

# Bewegungs-Memory

## Der R2S Tennis Academy



Spielt mit unserem Maskottchen Fred unser eigenes Bewegungs-Memory. Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

### Ziel des Spiels:

Die Spieler müssen versuchen, möglichst viele Paare zu finden. Zu Beginn des Spiels werden alle Plättchen verdeckt auf einem Tisch/Boden verteilt. Ist ein Spieler am Zug, darf er zwei Plättchen aufdecken.

Zeigen die Plättchen identische Motive, dann hat der Spieler ein Paar gefunden und legt beide Plättchen offen vor sich ab. Und darf jemanden aus der Runde bestimmen, der/die die Bewegungsaufgabe ausführen muss. Ab 2 Spieler.

### Regelwerk:

1. Der/Die jüngste Spieler/in startet
2. Die Spielreihenfolge ist im Uhrzeigersinn.
3. Sollte jemand die Bewegungsaufgabe nicht bewältigen, muss er/sie ein eigenes Plättchen-Pärchen zurück in die Mitte legen. Dabei werden alle noch in der Mitte befindlichen Plättchen neu durchmischt.
4. Wer am Ende die meisten Paare gesammelt hat, gewinnt.

### Material-Empfehlungen:

- 1) 1 Seilchen
- 2) 2-3 Tennisbälle
- 3) Gewichte (z.B. volle Wasserflasche)
- 4) Hula-Hoop-Reifen
- 5) Decke/Matte (für die Bodenrollen)

\*Die Aufgaben, Regeln & Materialien bieten eine Ausgangslage für das Spiel. Seid kreativ und variiert die Aufgaben. Schickt uns am besten Fotos oder Videos davon, damit wir dies evtl. für alle einfügen können.

# Aufgabenübersicht



Übung	Aufgabe	Anzahl	Ausführung
1	Armstrecken	mindestens 60 Sekunden	Gegenstand (z.B. Flasche) mit ausgestrecktem Arm so lange wie möglich hochhalten.
2	Ball prellen	10 x	Einen Ball 10 x auf den Boden prellen (mit der schwachen Hand).
3	Bocksprung	2 x	Mache, nacheinander über jeden der Mitspieler, einen Bocksprung.
4	Froschsprung	5 x	Startet wie ein Frosch, kniend auf dem Boden. Springt von dort aus so hoch wie möglich nach oben.
5	Fußspitzen berühren	1 x	Strecke die Beine durch. Versuche dich langsam mit deinen Händen und deinem Oberkörper zu bücken, bis du mit beiden Händen deine Füße berührst.
6	Gleichgewicht	30 Sekunden	Versuche, ohne den zweiten Fuß aufzusetzen, dein Gleichgewicht zu halten.
7	Hampelmann	5 x	Springe den Hampelmann.
8	Hochsprung	5 x	Versuche, so hoch wie möglich zu springen, egal wie.
9	Hula-Hoop	10 x	Versuche, den Hula-Hoop-Reifen 10 x um dich herum zu bewegen.
10	Hopsalauf	10 x	Springe auf der Stelle in den Hopsa-Sprung.
11	Hüpfen	5 x	Versuche, so hoch es geht, auf einem Bein zu hüpfen.
12	Jonglieren	30 Sekunden	Versuche, ohne dass ein Ball herunterfällt, mit 2-3 Bällen zu jonglieren.
13	Känguru	5 x	Ziehe, bei Sprüngen auf der Stelle, beide Knie zur Brust hoch.
14	Klatschen	30 x	Versuche, so schnell wie möglich, in deine Hände zu klatschen und nach jedem Klatscher die Hände zu drehen (Innen- und Außenseite).
15	Kniebeugen	10 x	Stelle deine Füße schulterbreit auseinander. Beuge dann langsam deine Knie (bis 90°). Führe die Arme dabei gegenläufig nach oben. Danach gelange wieder in die Ausgangsposition zurück.
16	Liegestütz	5 x	Nur die Fußspitzen und Hände berühren den Boden. Der Rücken und die Beine sind gestreckt. Versucht, eure Ellenbogen zu beugen und mit dem gesamten Körper, so nah es geht, zum Boden zu kommen. Dieser darf aber nicht berührt werden.
17	Radschlag	1 x	Versuche, einen Radschlag zu machen.
18	Rückwärts hüpfen	5 x	Versuche, dabei dein Gleichgewicht auf einem Bein zu halten.
19	Rückwärtsrolle	1 x	Versuche, eine Rolle rückwärts zumachen.
20	Kriechen	1 x	Krieche durch die Beine deiner Mitspieler, ohne, dass dein Bauch den Boden berührt.
21	Seilchen	20 x	Versuche, mit einem Seilchen oder einem Kabel, auf der Stelle zu springen. Andernfalls überspringe, ohne Pause, einen flachen Gegenstand.
22	Sit Up	10 x	Sitze mit deinem Po auf dem Boden. Der Oberkörper und die Beine (angewinkelt) sind in der Luft. Ziehe immer wieder die Knie zum Oberkörper. Reiche dabei stets einen Ball unter deine Beine durch.
23	Spinne halten	mindestens 10 Sekunden	Versuche, aus der Liegestützposition heraus, deine Arme und Beine, wie eine Spinne, soweit wie möglich nach außen zu strecken und dich in der Position zu halten.
24	Standwaage	20 Sekunden pro Bein	Versuche, auf einem Bein dein Gleichgewicht zu halten. Dabei beugst du deinen Oberkörper nach vorne und streckst ein Bein nach hinten in die Luft. Versuche, dabei einen geraden Rücken zu halten.
25	Vorwärtsrolle	1 x	Versuche, eine Rolle vorwärts zu machen.