

Herzlich willkommen in der
Fachschaft Sport



Das sind deine Sportlehrer und Sportlehrerinnen:



Veronika Bartels



Julia Geyer



Jens Geiger



Tobias Wacker



Silvia Zanker



Volker Togonal



Efsthios Chondrogiannis



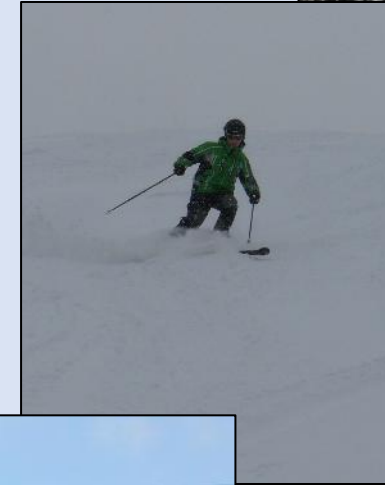
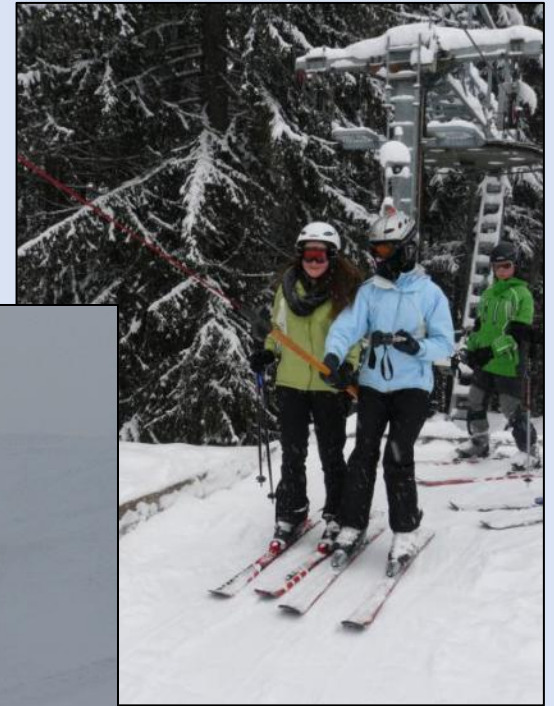
Katrin Staehli



Michael Frank



Skilager



Bundesjugendspiele





Jugend
trainiert für
Olympia



Wahlfach Basketball & Basketballturnier





Wahlfach Klettern und Bouldern

Wer? – alle Schülerinnen und Schüler der
Staatlichen Realschule Kempten

Was? – Seilklettern und Bouldern trainieren

Wann? – Kennenlernen der Sportarten

Wo? – in der neuen Kletterhalle Swoboda
Alpin

Kosten? – Der Eintritt in die Kletterhalle kostet je
Termin 3,00 € inkl. Schule





Völkerballturnier



Sportunterricht

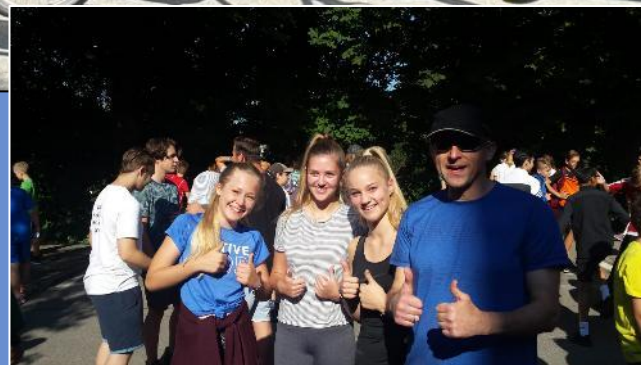
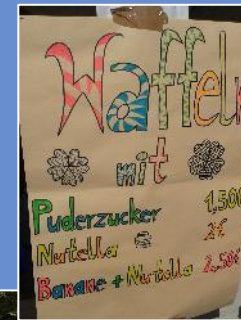
Tanz-Workshop



Akrobatik



Sponsorenlauf



Jonglierbälle

Do it yourself



Für einen Ball brauchst du:



1. Lege den Reis auf die beiden Frischhaltefolien.



2. Schneide das obere Stück der Luftballone ab.



9. Wiederhole die Schritte für die anderen zwei Bälle.



8. Stülpe zur Sicherheit noch einen (oder zwei) Ballon(e) darüber.



7. Stülpe einen zweiten Ballon genau über die Öffnung.

Viel Spaß beim Nachmachen!

6. So sollte dein Ball jetzt aussehen:



3. Forme einen Beutel.



4. Verdrehe das Ende der Folie.



5. Stülpe einen Luftballon über den Beutel.



Jonglieren lernen Schritt für Schritt



Schau dir am besten dieses Video an, um zu sehen, wie man das Jonglieren Schritt für Schritt lernt:

Youtube: „Jonglieren lernen - so geht's!“

[Jonglieren lernen - so geht's! | Tigerenten Club | SWR Kindernetz - YouTube](#)

Hier noch einmal eine Kurzzusammenfassung:

1. Nimm einen Ball, wirf ihn bis auf Augenhöhe und fange ihn mit der gleichen Hand wieder auf. Wechsel die Seite (andere Hand).
2. Wirf den Ball von **links** in die **rechte** Ecke des „Bilderrahmens“ und fang ihn mit der anderen Hand wieder auf. Wirf den Ball dann von **rechts** nach **links**. Übe das ein paar Mal.



3. Nimm einen **zweiten** Ball dazu (je ein Ball pro Hand): Wirf einen Ball wie zuvor von **links** nach **rechts**. Wenn der Ball am höchsten Punkt ist, wirf den zweiten Ball von **rechts** nach **links** **unter dem ersten Ball** durch. Fange beide Bälle **nacheinander**. Übe das auf beide Seiten. Für den nächsten Schritt solltest du die Punkte 1-3 gut beherrschen.



4. Nimm jetzt **drei** Bälle in die Hand (zwei in eine Hand). Wirf die Bälle wieder **nacheinander**: immer wenn ein Ball im höchsten Punkt ist, wirfst du den nächsten aus der anderen Hand los. Immer: **rechts** – **links** – **rechts** usw.



3...2...1 ... los geht's

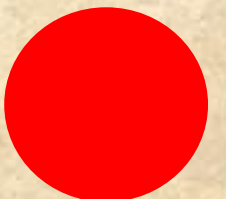
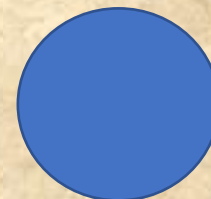
Noch nicht genug?

Koordinationsübungen mit dem Ball:

<https://youtu.be/0Gm7xkC6GMM> 

Gleichgewichtsübungen mit dem Ball:

<https://youtu.be/y9o9Oqj8ikY> 



Paper-pickup-Challenge

Ziel der Herausforderung:

Ein Blatt Papier längs falten, auf den Boden stellen und mit dem Mund aufheben.

Der Besondere daran:

Ihr dürft nur mit einem Fuß am Boden stehen!

Du schaffst das!

Hier siehst
du wie es
geht.





Wir freuen uns auf sportliche Abenteuer mit euch!