



ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Sommer, Sonne, Wasserspaß

In diesem warmen Monat gibt es in der Übungsstunde eine kleine Erfrischung mit der Wasserolympiade. Ihr solltet nur daran denken, den Teilnehmenden rechtzeitig Bescheid zu geben, damit diese sich Badesachen anziehen und ein Handtuch mitbringen können.

Handtuch Jonglage

Material	Handtücher, ausreichend Wasserbomben
Durchführung	jeweils 2 Teilnehmende stellen sich gegenüber auf, sodass alle zusammen eine Gasse bilden. Nun bekommt jedes Zweierpärchen ein Handtuch, das an den Ecken festgehalten wird. Aufgabe ist es nun, eine Wasserbombe einmal durch die Gasse zu transportieren. Dazu muss das Handtuch schnell auseinandergezogen werden, sobald die Wasserbombe landet.
Variation	Indem man zwei Teams bildet kann man diese Übung auch als kleinen Wettkampf gestalten. Das Team, das die Wasserbombe am schnellsten transportiert hat, gewinnt.

Wassertransport

Material	ausreichend Becher, Wasser, Behälter zum Auffangen
Durchführung	Alle Teilnehmenden stellen sich hintereinander auf. Anschließend bekommt jeder einen Becher. Nun füllt der erste der Reihe seinen Becher mit Wasser und versucht das Wasser aus seinem Becher über seinen Kopf in den nächsten Becher zu füllen. Nach und nach wird das Wasser so immer weiter transportiert. Der Letzte der Reihe muss das Wasser aus seinem Becher in einen Behälter zum Auffangen füllen. Am Ende wird gemessen, wie viel Wasser auf dem Weg verloren gegangen ist.
Variation	Hier kann man die Art des Transportes gut verändern. Beispielsweise kann das Wasser durch die Beine in den nächsten Becher gefüllt werden.

Schwammkopf

Material	Schwämme, Schnur/Gummiband zum Befestigen, Eimer
Durchführung	Bei jedem Teilnehmenden wird mithilfe der Schnur oder des Gummibandes ein Schwamm oben auf dem Kopf befestigt, anschließend werden zwei Teams gebildet. Der Erste jedes Teams taucht seinen Kopf nun in einen Eimer mit Wasser, damit der Schwamm sich vollsaugt. Nun läuft derjenige los und drückt den Schwamm so gegen einen Widerstand, dass das Wasser aus dem Schwamm in einen Behälter zum Auffangen läuft. Anschließend läuft der nächste des jeweiligen Teams abgeschlagen und darf loslaufen. Gewonnen hat das Team, welches am Ende am meisten Wasser in seinem Auffangbehälter hat.

Wasserbomben-Jonglage

Material	ausreichend Wasserbomben
Durchführung	Alle Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf und versuchen sich die Wasserbombe zuzuworfen. Nach und nach können weitere Wasserbomben hinzugegeben werden. Dann wird die Zeit gestoppt. Sobald eine Wasserbombe auf den Boden fällt oder platzt endet diese Runde.
Variation	Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen kann man eine Wurftechnik, beispielsweise nur mit links oder rechts werfen, vorgeben.

Zielschießen

Material	Wasserspritze, Tischtennisbälle
Durchführung	Alle Kinder stellen sich mit ausgetreckter Handfläche nebeneinander auf. Anschließend wird dort jeweils ein Tischtennisball platziert. Ein Kind versucht jetzt mithilfe der Wasserspritze die Tischtennisbälle von den Handflächen der Kinder zu schießen. Gelingt dies, wird gewechselt.

Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an info@htj.de