

Zeit für Neues

Bewegung

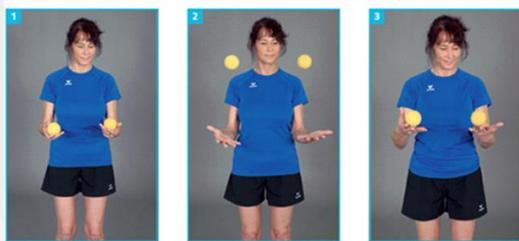


TEST DER AUGEN-HAND-KOORDINATION ÜBER ZWEI LEVEL

Testmaterial: zwei Jonglier- oder Tennisbälle

Testzielsetzung: Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten

Testaufgabe:

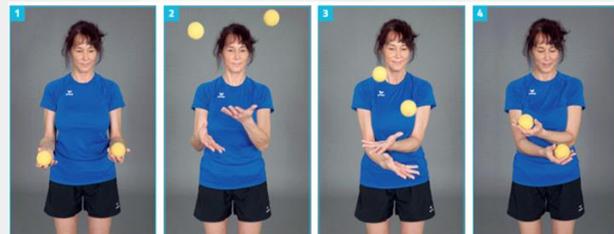


Stufe 1 (drei Probewürfe)

- ▶ Standfeste Position (Beine hüftbreit, aufrechter Rumpf), pro Hand einen Ball (s. Abb. 1)
- ▶ Aufgabe ist es, beide Bälle gleichzeitig vertikal in die Luft zu werfen und mit der gleichen Hand wieder aufzufangen (s. Abb. 2+3)
- ▶ Aufgabe muss fünfmal nacheinander erfüllt werden, ohne dass ein Ball herunterfällt oder Person ihre Position verlässt
- ▶ Zeit zwischen den Würfen: höchstens drei Sekunden

Stufe 2 (fünf Probewürfe)

- ▶ gleiche Ausgangsposition
- ▶ Nach Abwurf werden die Hände überkreuzt und jeweils die andere Hand fängt den Ball
- ▶ Bälle behalten die vertikale Flugbahn
- ▶ Nach dem Fangen werden Hände wieder „entkreuzt“
- ▶ Übung muss dreimal am Stück fehlerlos ausgeführt werden



Bewertung:

Tester zählt die Anzahl der Würfe. Die Bälle müssen von Bauchhöhe bis auf mindestens Augenhöhe geworfen werden

Stufe 1:

geschafft → weiter zu Stufe 2

nicht geschafft → 0 Punkte, Ende der Messung

Stufe 2:

geschafft → 2 Punkte

nicht geschafft → 1 Punkt

Du hast Kinder?

Mach doch eine Challenge draus: Wer schafft die meisten Würfe (Stufe 1 oder 2) ohne Fehler hintereinander?



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



BASTEL- STUNDE

DO IT YOURSELF – ZEIT ZUM BASTELN

Das Wetter wird schöner und lockt für einen Spaziergang. Wie wäre es mit einer neuen Begleitung? Vielleicht mit einer **Holz-Ente auf Rädern**? Wir helfen dabei.

- 1 Leimholzplatte aus Kiefernholz in gewünschter Grösse, 1,8 cm dick
- 1 Kiefernholzstange (z.B. 0,8 × 100 cm)
- 4 vorgefertigte Holzräder (ca. 6 cm Durchmesser) mit Loch für die Holzstange
- 1 Ringschraube mit Holzgewinde
- Entenschablone (aus festem Papier ausschneiden)
- Schnur zum Ziehen

Die Schablone auf die Leimholzplatte legen und die Konturen mit einem Stift nachzeichnen. Die Holzplatte mittels Schraubzwingen auf der Werkbank fixieren. Mit einer Akku-Stichsäge und einem Sägeblatt für Kurvenstiche die Ente vorsichtig aussägen und auch gleich die Stange auf die gewünschte Länge kürzen. Die Form mit einem Multischleifer abschmirlen, um die Ecken zu glätten. Dann die Holzräder auf die Stangen schieben und eine Ringschraube mit Holzgewinde in die Vorderachse schrauben. Eine Schnur als Leine an der Ente befestigen. Wer mag, darf noch mit Holzfarbe für ein buntes Federkleid und Augen verschönern.

Fertig ist der neue Freund. Wir wünschen viel Spaß.

benefit

für mehr Vitalität

fokussiert



BOSCH

BKK