

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
<b>Erwärmung</b>		
Mühlradkreisen vorwärts	1 Arm oben, 1 Arm unten, dann synchron kreisen / <b>Zu beachten:</b> gestreckte Arme, Arme streifen an den Ohren	30 sec
Mühlradkreisen rückwärts		30 sec
Armkreisen Beidseitig vor.	Arme gleichzeitig kreisen, dazu jeweils ein Sprung mit geschlossenen Beinen an der Stelle / <b>Zu beachten:</b> gestreckte Arme, Arme streifen an den Ohren, Füße bleiben zusammen	30 sec
Armkreisen Beidseitig rü.		30 sec
Hampelmann (Video)	Arme hängen herab, Beine sind zusammen / Arme gestreckt nach oben bewegen, Beine springen nach links & rechts auseinander zurück in Ausgangsposition / <b>Zu beachten:</b> gleichzeitiges Bewegen von Armen und Beinen	1 min
<b>Koordination</b>		
Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird.		
Rollen über die Seite	Gestreckt auf den Boden legen, dann 2-3 Mal über die Längsseite rollen / <b>Zu beachten:</b> Hände liegen aufeinander, Kopf zwischen den Armen	10 Stk.
Vorwärtsrollen	Wer es sich nochmal in Erinnerung rufen möchte: <b>Video</b> / <b>Zu beachten:</b> anfänglich auf den Händen stützen, über den Kopf rollen, Beine zusammen	5 Stk.
Hüftkreisen	Füße schulterbreit, Hüfte kreisen wer möchte kann die Hände an die Schultern nehmen, um sie „festzuhalten“ / <b>Zu beachten:</b> Oberkörper ruhig halten / <b>Beim 2. Mal Richtungswechsel</b>	2 x 30 sec
Rumpfkreisen	Füße schulterbreit, Oberkörper kreisförmig nach links-vorne, rechts-vorne und wieder aufrecht bewegen / <b>Wichtig:</b> Nicht nach hinten kreisen <b>Zu beachten:</b> Rücken durchgestreckt / <b>Beim 2. Mal Richtungswechsel</b>	2 x 30 sec
<b>Allgemeine Kraft</b>		
Superman	Auf den Bauch legen, Arme & Beine gestreckt so weit anheben wie möglich / <b>Zu beachten:</b> Kopf zwischen die Arme, Arme & Beine gestreckt lassen	3 x 15 sec
Hampelfrau (Video)	Arme hängen herab, Beine sind zusammen Arme gestreckt nach oben bewegen, Beine springen nach vorne & hinten auseinander / zurück in Ausgangsposition	3 x 30 sec
Klappmesser	Auf den Rücken legen, Arme & Beine gestreckt, dann Arme & Beine gleichzeitig nach oben bewegen, bis sie sich über der Hüfte berühren / <b>Zu beachten:</b> Arme & Beine gestreckt lassen	3 x 5 Stk.