

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Marschieren am Ort, Fuß nach vorn tippen	Bei jedem Schritt tippen die Fußspitzen abwechselnd vor dem Körper kurz auf dem Boden auf, die Hände sind in Hüfthalte	60 sec
Rumpfkreisen	Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Beim Kreisen des Oberkörpers um die Hüfte diese möglichst ruhig halten	10x links, 10x rechts
Laufen am Ort mit beidseitigem Armkreisen	Lasst den Oberkörper aufrecht und führt mit den gestreckten Armen die Kreise so groß wie möglich aus. Nach 30 Sekunden die Richtung der Arme wechseln.	60 sec
Koordination		
Einbeinstand	Die Kinder stehen auf einem Bein, das andere Bein wird angehockt und schwebt in der Luft. Die Arme werden zur Seite ausgestreckt.	jede Seite 3 x 20 sec
Hampelmann	Ausgangsposition: geschlossene Beine, Arme gestreckt über dem Kopf. Beim Springen gleichzeitig die Beine grätschen und die Arme an die Körperseite führen.	3 x 45 sec
Vorwärtsrollen	Wer es sich nochmal in Erinnerung rufen möchte: Video / Zu beachten: anfänglich auf den Händen stützen, über den Kopf rollen, Beine zusammen	5 Stk.
Allgemeine Kraft		
Unterarmstütz (Plank)	Erklärungsvideo	3 x 20 sec
Ausfallschritte nach vorne	Erklärungsvideo	3 x 10 Stk. pro Seite
Halbe Liegestütze	Hände sind unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn. Die Hüfte bleibt immer gestreckt - die Oberschenkel und der Oberkörper bilden eine Linie. Die Knie liegen auf dem Boden auf. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Ziel: Schulter ist neben dem Ellbogen.	3 x 10 Stk.