

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Schulterkreisen	beidseitig vorwärts, beidseitig rückwärts, gegenseitig in beide Richtungen	jeweils 10 Wdh.
Hüftkreisen	Hände in die Hüfte stützen. Nun wird die Hüfte kreisförmig bewegt. Die Schultern sollen dabei an ihrem Ort bleiben.	jede Seite 15 Wdh.
Knieheben im Stand	Aus dem Stand werden die Knie wechselseitig so nah wie möglich bis zum Bauch gehoben.	insgesamt 30 Wdh.
Koordination		
Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird.		
Kreuzsprünge	Ausführung wie im Video.	3 x 1 min
Standwaage	Ausführung wie im Video.	5x pro Bein, 3 Durchgänge (Pause ca. 1 min)
Hockstrecksprünge	Die Kinder gehen in die Hocke, die Hände liegen vor den Füßen auf dem Boden. Jetzt käftig abspringen, dabei die Hände nach oben strecken. Beim Landen sofort wieder in die Hocke gehen und die Hände vor den Füßen ablegen.	3 x 15 Wdh.
Allgemeine Kraft		
gerades Aufrichten aus der Rückenlage	Die Kinder liegen auf dem Rücken, Beine sind angestellt (Kniewinkel 90°). Hände sind im Flechtgriff hinter dem Nacken, Ellbogen zeigen nach außen. Jetzt den Oberkörper langsam bis zur Senkrechten aufrichten und langsam wieder ablegen. Wenn notwendig: Füße fixieren.	3 x 10 Wdh.
"Bergsteigen"	Ausgangsstellung: Liegestütz mit einer Linie von Kopf bis Fuß. Abwechselnd wird ein Knie bis unter den Bauch gezogen und wieder gestreckt hinten abgesetzt.	insgesamt 3 x 20 Wdh., langsame Ausführung.
schwebender Vierfüßler	Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand. Nun nur die Knie leicht vom Boden heben und halten. Dabei gleichmäßig atmen.	3 x 30 sec