

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Mühlkreisen vorwärts	1 Arm oben, 1 Arm unten, dann gleichzeitig kreisen / Zu beachten: Arme gestreckt, Arme streifen an den Ohren	60 sec.
Mühlkreisen rückwärts		60 sec.
Hüftkreisen	Füße schulterbreit, Hände in Hüften abstützen, Hüfte kreisen / Zu beachten: Oberkörper bleibt gerade und ruhig	30 sec. je Richtung
Hüpfen am Ort		60 sec.

Koordination

Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird.

Fersentippen	Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden / Arme gestreckt neben Körper / Oberkörper wird leicht angehoben / Finger berühren im Wechsel die Fersen	3 x 20 Stk.
Hampelmann	geschlossene Beine und Arme gestreckt über dem Kopf / Beine grätschen und gleichzeitig Arme nach unten zu den Oberschenkeln / Beine schließen und gleichzeitig Arme wieder gestreckt über dem Kopf und Hände klatschen	4 x 30 sec.
Skispringer	Ausgangsposition: rechter Arm vorn, linkes Bein hinten / in sprunghafter Bewegung Arme & Beine gleichzeitig wechseln / wiederholen	2 x 30 sec.
Zwiebel hacken	auf Bauch legen / Arme & Beine anheben / Wechselbewegung Arme & Beine / Zu beachten: Kopf ist angehoben & schaut nach unten, Körper ist die ganze Zeit angespannt & gestreckt	2 x 30 sec.

Allgemeine Kraft

Flaggen heben	auf den Rücken legen, Arme flach neben Körper / Beine & Füße gestreckt 90° anheben / senken bis kurz über Boden / wiederholen	3 x 10 Stk.
Bergsteiger	Ausgangsstellung Liegestütz, Arme schulterbreit auseinander / Knie abwechselnd in sprunghafter Bewegung Richtung Brustkorb ziehen / hinteres Bein bleibt gerade gestreckt / Zu beachten: durchgehend Körperspannung und gerader Rücken	3 x 30 sec.
Wandsitz	mit Rücken an Wand stellen / in die Knie gehen (90°) / halten / Zu beachten: Füße sind hüftbreit und die ganze Zeit auf dem Boden, Rücken an Wand pressen (Hohlkreuz vermeiden)	2 x 15 sec.