

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Kniehebelauf		1 min
Hüpfen	je 30 sec am Ort / vor-zurück / links-rechts / im Viereck	2 min
beidseitiges Armkreisen	je 30 sec vorwärts und rückwärts	1 min
Koordination		
Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird.		
Bälle werfen und fangen	Stellt euch hin und haltet 2 Bälle (Größe von Tennisbällen) vor euch. Nun werft beide Bälle etwas hoch und fangt sie wieder auf.	5 min üben
Bälle werfen und fangen mit Klatschen	Nun ergänzt die Übung oben dadurch, dass ihr in die Hände klatscht, wenn die Bälle in der Luft sind.	5 min üben
Brust-Beinbewegung im Sitzen (Foto)	Üben der Brust-Beinbewegung im Sitzen und Unterstützung. Bitte darauf achten: Knie enger als Füße lassen, Zehen zeigen beim Beinstrecken nach außen. Nach dem Schließen der Beine eine kurze Pause machen. Beim Strecken sollen die Kinder kräftig gegen die helfende Hand drücken.	5 x 15 Wdh.
Allgemeine Kraft		
Beine aus Bauchlage heben	Das Kind liegt auf dem Bauch, die Hände neben dem Körper. Der Kopf liegt mit der Stirn auf dem Boden. Nun sollen die Kinder versuchen, beide gestreckten Beine vom Boden abzuheben. Bitte dabei nicht die Knie anwinkeln. Dabei Po zusammenkneifen, dann geht es einfacher (Körperspannung).	4 x 10 sec
Krebsgang um eine Iso-Matte	je 5 Runden: fußwärts, rückwärts, seitwärts, seitwärts andere Richtung	4 x 5 Runden
Vorwörtlrolle	Jetzt wird die Haltung "kleines Paket" benötigt. Geht zunächst in die tiefe Hocke. Die Hände werden schulterbreit vor dem Körper auf den Boden gesetzt. Nun den Kopf ans Kinn ziehen und ihn so nah wie möglich an den Füßen auf den Boden aufsetzen. Nun etwas abdrücken und im kleinen Paket mit rundem Rücken und umfassten Beinen rollen. Wer genug Schwung hat, kann sogar ohne Hilfe der Hände nach der Rolle aufstehen. / Hinweis: Bei Schwierigkeiten kann die Ausgangsposition durch ein kleines Podest erhöht werden.	10 Wdh.

