

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Vor- und zurückhüpfen	Mit geschlossenen Beinen hüpfst du ein Stückchen vor und wieder zurück. Die Hände stützen dabei in die Hüfte.	1 min
Seitwärts-Hüpfen	Mit geschlossenen Beinen hüpfst du immer nach links und rechts. Versucht dabei, den Körper an der gleichen Stelle zu lassen. Die Hände stützen wieder in die Hüfte.	1 min
Mühlradkreisen	vorwärts und rückwärts	jeweils 30 sec
Rumpfkreisen	leichter Grätschstand, Hände in die Hüfte stützen. Nun den Rumpf um das Becken kreisen lassen / Zu beachten: Becken und Beine so wenig wie möglich bewegen	jede Richtung 10 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.		
Rollen auf dem Rücken "im Paket" (siehe Seite 2)	Legt euch auf den Rücken und zieht die Knie so weit wie möglich an den Bauch. Macht den Rücken rund und umfasst die Beine fest mit beiden Armen. Nun rollt immer vor und zurück. / Zu beachten: Immer den Rücken rund lassen und ein "kleines Paket" bleiben. Die Knie können leicht geöffnet sein, damit der Kopf dazwischen passt.	4 x 15 sec.
Rückenrolle aus dem Stand in den Stand (siehe Seite 3)	Stellt Euch mit dem Rücken zur Matte auf. Nun geht in die tiefe Hocke und rollt auf dem Rücken einmal nach hinten und wieder zurück. Geht nun möglichst ohne Hilfe der Hände wieder in den Stand. Dabei Kinn an die Brust ziehen. / Zu beachten: Das Aufstehen geht nur gut, wenn der Rücken immer noch rund ist - und mit etwas Schwung.	4 x 5 Wdh.
Vorwärtsrolle (siehe Seite 4 und 5)	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.
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.

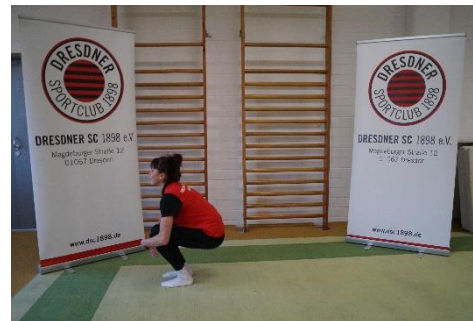


Rolle vorwärts – Vorübung: Rollen auf dem Rücken.



Legt euch auf den Rücken und zieht die Knie so weit wie möglich an den Bauch. Macht den Rücken rund und umfasst die Beine fest mit beiden Armen. Nun rollt immer vor und zurück. / Zu beachten: Immer den Rücken rund lassen und ein "kleines Paket" bleiben. Die Knie können leicht geöffnet sein, damit der Kopf dazwischen passt.

Rolle vorwärts – Vorübung: Rückenrolle aus dem Stand in den Stand



Stellt Euch mit dem Rücken zur Matte auf. Nun geht in die tiefe Hocke und rollte auf dem Rücken einmal nach hinten und wieder zurück. Geht nun möglichst ohne Hilfe der Hände wieder in den Stand. Dabei Kinn an die Brust ziehen. / Zu beachten: Das Aufstehen geht nur gut, wenn der Rücken immer noch rund ist - und mit etwas Schwung.

Rolle vorwärts – Vorübung: Rolle aus erhöhter Position



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.

Rolle vorwärts



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.