

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. Die Pausen betragen jeweils immer ca. 30 Sekunden.

Rollen auf dem Rücken "im Paket" (Bilder sind auf den folgenden Seiten zu sehen)	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 (Bilder sind auf den folgenden Seiten zu sehen)	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.	4 x 5 Wdh.
Vorwärtsrolle (Bilder sind auf den folgenden Seiten zu sehen)	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.

Die 3 Übungen oben insgesamt 3 x üben.

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.

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.