

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Hüpfen von Seite zu Seite	Ihr hüpfst immer von links nach rechts und wieder zurück	3 x 30 sec
Hüpfen von vorn nach hinten	Ihr hüpfst immer vor und wieder zurück	3 x 30 sec
gleichzeitiges Armkreisen	... mit leichtem Knieschwung (bewegen sich die Arme abwärts, dann leicht in die Knie gehen, bewegen sich die Arme aufwärts, dann leicht abspringen). Lasst die Schultern betont locker und versucht, die Arme immer so weit wie möglich nach hinten zu schwingen)	jede Richtung 20 Wdh.

Koordination / Kraft

Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird.		
Kniehebelauf mit Knie antippen	Beginnt mit dem normalen Kniehebelauf. Haltet dabei als Besonderheit beide Arme gestreckt nach oben. Wenn das linke Knie nach oben kommt, versucht es mit der rechten Hand anzutippen - und natürlich danach umgekehrt. Das ist schwierig - gebt euer Bestes!	3 x 30 sec
Vierfüßlerstand mit Anheben Arm+Bein	Ausgangsstellung Vierfüßlerstand (Füße + Knie + Hände auf dem Boden, rechter Winkel zwischen Arme+Oberkörper sowie Oberkörper und Oberschenkel). Jetzt den linken Arm nach vorn und das rechte Bein nach hinten strecken. Beides immer wieder gleichzeitig nach oben und zurück in die Streckung federn. Nach der jeweiligen Übungsdauer die Seiten wechseln.	jede Seite 3 x 30 sec
Laufen am Ort mit Schattenboxen	Beginnt am Ort locker zu laufen. Jetzt boxen beide Arme 1x nach vorn, 1x nach oben und 1x zur Seite. So geht es immer weiter	4 x 45 sec

Allgemeine Kraft

Unterarm-Seitstütz (Sideplank)	siehe Video	jede Seite 3 x 30 sec halten (abwechselnd)
"Segelflieger"	Legt Euch auf den Bauch und streckt die Arme zur Seite aus. Zu Beginn der Übung hebt ihr beide Arme leicht an. Jetzt einen Arm nach oben ziehen und hinterherschauen (also den Kopf drehen). Anschließend wieder zurück und das gleiche zur anderen Seite ausführen. Versucht dabei, beide Arme immer in der Luft zu lassen.	4 x 30 sec
Kniebeuge		4 x 10 Wdh.



**Wir wünschen Euch und
Euren Eltern ein schönes
Weihnachtsfest!**