

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 (mit kleinen Knieschwüngen)	1 min
Mühlkreisen	je 30 sec vorwärts und rückwärts	1 min
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.		
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.
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
Krebstgang um eine Iso-Matte	je 5 Runden: fußwärts, rückwärts, seitwärts, seitwärts andere Richtung	4 x 5 Runden