

Erwärmung

Laufen am Ort und Hüpfen...	... abwechselnd aller 30 Sekunden.	4 min
beidseitiges Armkreisen		20 Wdh. pro Richtung
Mühlkreisen		20 Wdh. pro Richtung
beidseitiges Armkreisen, Hände auf Schulter		20 Wdh. pro Richtung
Mühlkreisen, Hände auf Schulter		20 Wdh. pro Richtung

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.

"Käfer"	<p>Ausgangsstellung: Bauchlage, Hände nach vorn gestreckt und schulterbreit geöffnet, Beine nach hinten gestreckt und hüftbreit geöffnet.</p> <p>Übung: Arme und Beine gleichzeitig gestreckt vom Boden abheben - 3 Sekunden halten.</p>	3 x 10 Wdh.
Rollen auf dem Rücken "im Paket" (Bilder sind auf den folgenden Seiten zu sehen)	<p>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.</p>	4 x 15 sec.
Rückenrolle aus dem Stand in den Stand (Bilder sind auf den folgenden Seiten zu sehen)	<p>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.</p>	4 x 5 Wdh.
Vorwärtsrolle (Bilder sind auf den folgenden Seiten zu sehen)	<p>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.</p>	10 Wdh.
Scheibenwischer	<p>Die Kinder liegen auf dem Bauch, Arme sind vorn gestreckt und geschlossen. Nun schlagen die Beine wechselseitig auf den Boden auf (Wechsel-Beinbewegung Kraul), die gestreckten Arme zeichnen auf dem Boden einen Halbkreis bis zum Oberschenkel und wieder zurück. Die Arme werden dabei gleichzeitig bewegt.</p>	4 x 30 sec
Scheibenwischer verkehrt	<p>Jetzt werden die Bewegungen andersherum ausgeführt: Die Hände schlagen wechselseitig mit der Handkante auf den Boden (Gemüse schnippeln), die Beine grätschen und schließen dabei.</p>	4 x 30 sec