

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
Mühlkreisen	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 / Kraft

Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird.

Kreuzsprünge	Ausführung wie im Video.	3 x 1 min
Standwaage	Ausführung wie im Video.	5x pro Bein, 3 Durchgänge (Pause ca. 1 min)
Hockstretksprünge	Die Kinder gehen in die Hocke, die Hände liegen vor den Füßen auf dem Boden. Jetzt kräftig abspringen, dabei die Hände nach oben strecken. Beim Landen sofort wieder in die Hocke gehen und die Hände vor den Füßen ablegen.	3 x 15 Wdh.
gerades Aufrichten aus der Rückenlage (Crunches)	Ausgangslage Rückenlage, Beine angestellt. Die Hände werden hinter dem Nacken verflochten. Ellbogen auf dem Boden. Übung: Nun mit geradem Rücken vom Boden abheben. Das Ziel ist nicht der Sitz, sondern das komplette Abheben des Rückens. Dann etwa 3 Sekunden halten und langsam wieder ablegen.	3 x 10 Wdh.
"Bergsteigen"	Ausgangsstellung: Liegestütz mit einer Linie von Kopf bis Fuß. Abwechselnd wird ein Knie bis unter den Bauch gezogen und wieder gestreckt hinten abgesetzt.	insgesamt 3 x 20 Wdh., langsame Ausführung.
schwebender Vierfüßler	Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand. Nun nur die Knie leicht vom Boden heben und halten. Dabei gleichmäßig atmen.	3 x 30 sec