

| Übung | Bemerkung | Wiederholungen / Zeit |
|----------------------------|---|--------------------------------------|
| Erwärmung | | |
| Hüpfen am Ort... | ... mit Grätschen und Schließen der Beine | 1 min |
| Hüpfen am Ort... | ... aus der Schrittstellung (z.B. rechtes Bein vorn/linkes Bein hinten) in der Luft die Beine wechseln und wieder in der Schrittstellung landen (dann linkes Bein vorn/rechtes Bein hinten) | 1 min |
| beidseitiges Armkreisen... | ... mit leichtem Knieschwung | 1 min, nach 30 sec Richtung wechseln |
| Mühlradkreisen | | 1 min, nach 30 sec Richtung wechseln |
| 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.

| | | |
|----------------------------------|--|-------------|
| Situps | Rückenlage, Beine angewinkelt. Die Hände liegen diagonal auf den Schultern. Nun den Kopf heben und mit rundem Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden bis zum Sitz lösen. Rücken kurz strecken, dann wieder rund machen und <u>langsam</u> ablegen. | 3 x 8 Wdh. |
| Seitwärtsrollen auf der Isomatte | Legt Euch quer auf die Isomatte. Der Hintern muss draufliegen, Beine und Arme nicht. Nun rollt ihr mit dem Becken auf der Isomatte immer von einem Ende zum anderen Ende hin und her. Versucht dabei, möglichst wenig Körperfläche den Boden berühren zu lassen. Also Beine und Arme hoch - und möglichst auch den Oberkörper. | 3 x 30 sec |
| Vom Unterarm- in den Liegestütz | Ausgangsstellung Unterarmstütz. Nun erst mit der einen Hand, anschließend mit der anderen Hand zum Liegestütz aufstützen. Dann das Ganze wieder zurück. | 3 x 20 sec |
| Bauchlage "Holz hacken" | Ausgangsstellung: Bauchlage; Arme und Beine abheben, Daumen zeigen zur Decke, Arme und Beine möglichst schnell bewegen nach oben und unten | 3 x 20 sec |
| Beine-Lift | Legt euch auf den Rücken und hebt die gestreckten Beine in die Senkrechte an. Nun die Hüfte anheben und dadurch die Beine in Richtung Decke schieben. Dann die Hüfte wieder absetzen. | 3 x 10 Wdh. |