

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Mühlkreisen	1 Arm oben, 1 Arm unten, dann gleichzeitig kreisen / Zu beachten: Arme gestreckt, Arme streifen an den Ohren	je 15 Wdh. (vorwärts, rückwärts)
beidseitiges Armkreisen	beide Arme oben, dann gleichzeitig kreisen / Zu beachten: Arme gestreckt, Arme streifen an den Ohren	je 15 Wdh. (vorwärts, rückwärts)
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.
Hüpfen am Ort...	... mit Grätschen und Kreuzen der Beine	60 sec
Fersenlauf	Bei jedem Schritt werden die Fersen schwingvoll an das Gesäß gebracht.	60 sec

Koordination

Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird. Die Pausen betragen jeweils immer ca. 30 Sekunden.

Rollen auf dem Rücken "im Paket"	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.	4 x 15 sec.
Rückenrolle aus dem Stand in den Stand	Stellt Euch mit dem Rücken zur Matte auf. Nun geht in die tiefe Hocke und rollte 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.	4 x 5 Wdh.
Vorwörtlrolle	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.	10 Wdh.

Die 3 Übungen oben insgesamt 3 x üben.

Allgemeine Kraft

Wechselsprünge im Liegestütz	Geht in die Liegestütz und hockt ein Bein tief unter den Bauch unter. Dann im Sprung das gestreckte und gehockte Bein wechseln.	4 x 20 sec
Aufrichten aus der Rückenlage (situps)	Legt euch auf den Rücken und winkelt die Beine an. Legt die Hände über Kreuz auf die Schultern und richtet euch langsam auf. Dabei den Rücken rund machen. Im Sitzen den Rücken kurz strecken, dann wieder rund machen und den Körper langsam wieder ablegen.	4 x 10 Wdh.
Liegestütze	Die Hände sind schulterbreit direkt unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorn. Der Kopf ist gerade und schaut nach unten. Nun die Ellbogen beugen, bis die Schultern neben den Ellbogen sind, also die Oberarme parallel zum Boden sind.	4 x 8 Wdh.

Wer noch Kraft hat, diese 3 Übungen 1-2 mal wiederholen.

Rolle vorwärts – Vorübung: Rollen auf dem Rücken.



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.

Rolle vorwärts – Vorübung: Rückenrolle aus dem Stand in den Stand



Stellt Euch mit dem Rücken zur Matte auf. Nun geht in die tiefe Hocke und rollte 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.

Rolle vorwärts – Vorübung: Rolle aus erhöhter Position



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.

Rolle vorwärts



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.