
















Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Datum:		Beispiel	Mo,	Di,	Mi,	Do,	Fr,
<b>Aufwärmen</b>	"Gummiball" : Hüpfen 60 mal an Ort und Stelle.						
	20 Hampelmänner						
	50 mal Seil springen						
	20 mal über ein Seil/eine Linie hüpfen. Beidbeinig, dann einbeinig (je 10 mal re/li)						
<b>Kräftigen</b>	Hai: Oberkörper und Beine anheben und 5 Sekunden halten; 5 Wiederholungen 						
	Brücke: Rolle einen Ball unter dem Gesäss hind und her; 15 Wiederholungen 						
	Tisch: Halte diese Position und nenne dabei langsam das ABC. 						
	Tiger: Streck den linken Arm und das rechte Bein aus, dann umgekehrt. 10 Wiederholungen 						
	Liegestützen: ganze LS oder auf den Knien 10 Wiederholungen 						
	Plank: Heb einen Fuss über den andern, dann Wechsel. 20 Wiederholungen 						
<b>Koordination / Beweglichkeit</b>	Baum: auf 1 Bein stehend auf 20 zählen, Bein wechseln, rückwärts auf 0 zählen. Schaffst du es auch mit geschlossenen Augen? 						
	Hund: Halte diese Position (Fersen zum Boden drücken) und atme 10mal langsam ein- und aus. 						
	Prellen *: Einen Ball nehmen und auf versch. Arten prellen. Kennst du einen besonders tollen "Trick"? 						
	Rad: * im Garten Räder schlagen. Geht es auch auf die "zweite" Seite? 						
	Jonglieren: mit Tüchern oder Bällen jonglieren 						
* diese Übungen nur im Freien durchführen							
<b>weitere Aktivitäten</b>	im Garten/draussen spielen (Trampolin, Trottinett etc.)	2 x 20 min Trampolin					
	Spaziergänge, Fahrradtouren, Vitaparcours o.ä.						

