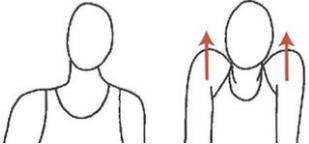
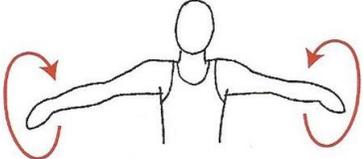
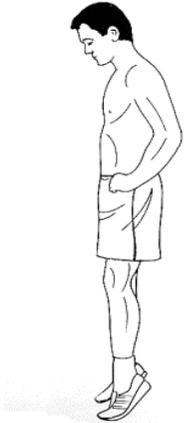
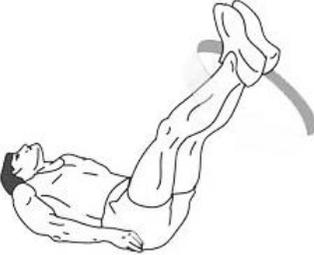
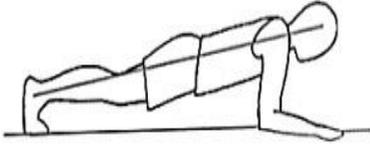
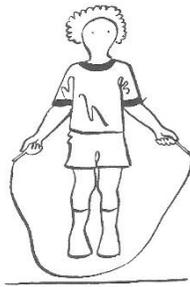


DAUER: ca. 60 Minuten

Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
5'	<p>Teil 1: Warm-Up</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Schulterheben Schultern zu Ohren hin an und lassen, dann wieder runter. Insgesamt: 15 Sekunden pro Bewegung</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Entspanntes Armkreisen Seitlich ausgestreckten Arme in entspannten Kreisbewegungen nach vorne und später nach hinten. Insgesamt: 15 Sekunden pro Bewegung</p> </div> </div>	
25'	<p>Teil 2: Koordination - Mobilisation</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Strecken Auf der Zehe spitzte stehen, 3" Anhalten dann wieder <u>fast</u> nach unten. Konzentrieren!! Insgesamt: 5x</p> </div> </div>	

	 <p>Leg circles 4x 10 drehen mit gestreckten Beinen</p> <p><i>Erholung:</i> 10 Sekunden Erholung</p> <p>Planking</p> <p><i>Ziel:</i> Die Zeit in der Halteposition zu verlängern. Schaffen Sie irgendwann mehr als 2-3 Minuten gehören Sie zur Spitzengruppe.</p> <p>2x20 Sekunden 2x30 Sekunden 2x40 Sekunden 2x50 Sekunden</p>  <p><i>Erholung:</i> 15 Sekunden Erholung –</p>	
20'	<p>Teil 3: Seilspringen - Grundsprung</p>  <p>Spring mit beiden Füßen und mach pro Sprung einen Seildurchzug.</p> <p><i>Beachte:</i> Die Beine bleiben nach dem Absprung möglichst gestreckt.</p> <p><i>Erleichterung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimm beide Seilenden in eine Hand. Schwing das Seil neben dem Körper und spring dazu mit beiden Füßen. <p><i>Erschwerung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaffst du es 10-mal, wenn du das Seil rückwärts schwingst? 	Springseil