
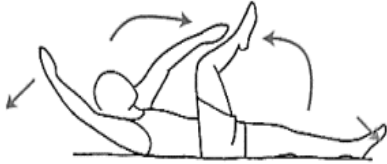

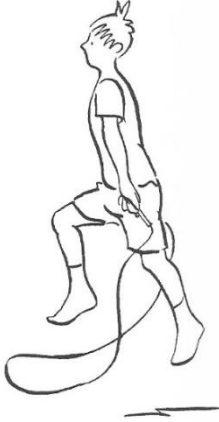


DAUER: ca. 60 Minuten

Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
5'	<p data-bbox="241 384 472 416">Teil 1: Warm-Up</p> <div data-bbox="280 448 645 778">  <p data-bbox="689 448 1417 547"> Schulterheben Schultern zu Ohren hin an und lassen, dann wieder runter. Insgesamt: 15 Sekunden pro Bewegung </p> <p data-bbox="689 619 1547 746"> Entspanntes Armkreisen Seitlich ausgestreckten Arme in entspannten Kreisbewegungen nach vorne und später nach hinten. Insgesamt: 15 Sekunden pro Bewegung </p> </div>	
25'	<p data-bbox="241 852 719 884">Teil 2: Koordination - Mobilisation</p> <div data-bbox="286 911 622 1166">  <p data-bbox="689 919 1585 1078"> Pinguin Auf den Fussballen stehen. Die Fersen berühren sich (V-Stellung der Füße). Abwechselnd linke und rechte Fussspitze anheben. Fersen sind immer maximal vom Boden abgehoben. 4x 30 Sekunden </p> </div> <div data-bbox="309 1182 611 1342">  <p data-bbox="689 1190 1552 1257"> Krebsgang Gehen auf allen vieren, wobei der Rücken dem Boden zugewandt ist. </p> <p data-bbox="689 1297 902 1329">Ca. 10m Strecke</p> </div>	

	 <p>Käfer Arme hinter dem Kopf gestreckt. Schultern vom Boden, linker Hand Richtung rechter Fuss führen (in der Mitte) usw. Diesen Bewegungsablauf soll schnell ausgeführt werden.</p> <p><i>Wiederholung:</i> 30x</p>  <p>Bein anheben Auf dem Rücken liegen, Hände unter die Hüften, wobei die Beine etwa 15 cm vom Boden abheben. Dan die Beine wieder 15 cm mehr anheben.</p> <p><i>Wiederholung</i> 30x</p>	
20'	<p>Teil 3: Seilspringen</p>  <p>Sprunglauf Spring vorwärts und mach mit jedem Sprung einen Seildurchzug.</p> <p><i>Erleichterung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimm beide Seilende in eine Hand. Schwing das Seil neben dem Körper und lauf dazu vorwärts. Spring jeweils nach einem Schritt über das Seil 	Springseil