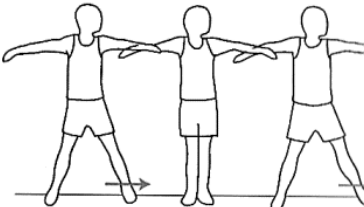
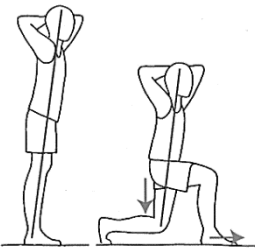
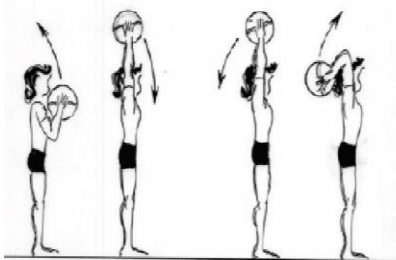


DAUER: ca. 60 Minuten

Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
5'	Teil 1: Warm-Up Vier Runden laufen. <i>Erklärung:</i> 1. Gang (locker), 2. Gang (etwas schneller), 3. Gang (Sprint) und 1. Gang (locker).	
25'	Teil 2: Koordination - Mobilisation  Air Kicking Bauchlage. Arme nach vorne ausstrecken, Kopfaufheben. Arme und Beine etwa 30 cm vom Boden aufheben. <i>Wiederholung</i> 30  Seitschritte Arme auf Schulterhöhe Strecken. Mit dem führenden Bein einen grossen Schritt zur Seite hin. Den Nachziehbein auf eine Höhe bringen mit dem Führ-Bein. Ca. 10m Strecke  Ausfallschritt Gerade Stellen, Händen gefaltet hinter dem Kopf, Ellbogen nach aussen gestellt. Dann ein grossen Schritt nach vorne, wobei das Knie (hintere Bein) fast bis zum Boden absenkt. Dann wieder in der Ausgangsposition zurück und wechseln von Bein.	

15'	Teil 3: Sprünge   Rhythmische Sprungfolgen beidbeinig tief aus den Knien. <i>Variationen:</i> • Absprung in die Höhe • Absprung in die Weite • Sprünge mit halben Drehungen kombinieren Stabilisationssprünge • Springen im Kreuz mit beiden Beinen von Feld 1-4 • Springen im Kreuz von rechts auf links, links auf rechts • Springen im Kreuz nur rechts-rechts, links-links	
10'	Teil 4: Kräftigung  Arme- / Schulterkräftigung Statt mit Ball mit Wasserflasche, Buch oder ein anderer Gegenstand.	Ball