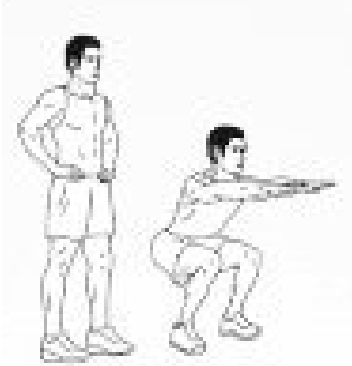






DAUER: ca. 60 Minuten

Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
5'	<p>Teil 1: Warm-Up Vier Runden laufen. <i>Erklärung:</i> 1. Gang (locker), 2. Gang (etwas schneller), 3. Gang (Sprint) und 1. Gang (locker).</p>	
25'	<p>Teil 2: Koordination - Mobilisation</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="margin-bottom: 20px;">  <p>Kniebeugen langsam hoch und runter.</p> <p><i>Wiederholung</i> 15</p> </div> <div>  <p>Hockeposition halten bis auf 20 zählen,</p> <p><i>Wiederholung</i> 15</p> </div> </div>	

	 <p>Ausfallschritt Auf jeder Seite auf 2 zählen, dann Wechsel. Mit oder ohne Ball.</p> <p><i>Wiederholung</i> 10</p>	<p>Ball</p>
<p>20'</p>	<p>Teil 3: Lauftraining 10 Meter bis 20 Meter</p>  <p>Skipping - Kniehebelauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • kleine, schnelle Schritt auf dem Mittelfuss (Ballen) • Knie zur Waagrechten hochführen • Arme dynamisch mitschwingen • Oberkörper hoch und stolz, Blick geradeaus  <p>Laufsprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weite, dynamische Sprünge auf den Fussballen • Oberkörper leicht nach vorne • Rumpfmuskulatur aktiviert 	