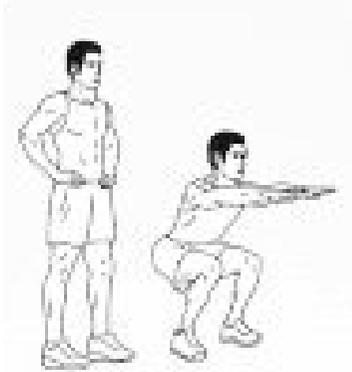


DAUER: ca. 60 Minuten

Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
5'	<p><b>Teil 1: Warm-Up</b>            Vier Runden laufen.  <i>Erklärung:</i> 1. Gang (locker), 2. Gang (etwas schneller), 3. Gang (Sprint) und 1. Gang (locker).</p>	
25'	<p><b>Teil 2: Koordination - Mobilisation</b></p> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 20px;"> <div data-bbox="293 603 645 975">  <p><b>Kniebeugen</b>            langsam hoch und runter.</p> <p><i>Wiederholung</i>            15</p> </div> <div data-bbox="277 1058 645 1318">  <p><b>Hockeposition halten</b>            bis auf 20 zählen,</p> <p><i>Wiederholung</i>            15</p> </div> </div>	

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