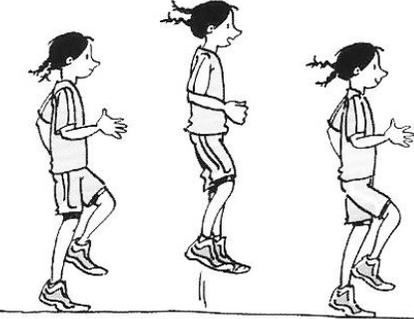
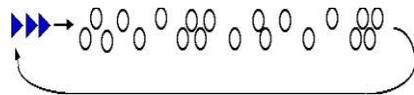
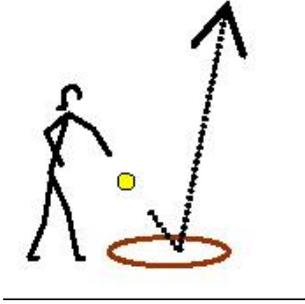
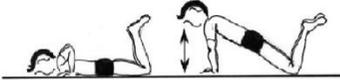


DAUER: ca. 60 Minuten

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>	
20'	<p>Teil 2: Lauftraining 10 Meter bis 20 Meter</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p>Bouncen- Prell-Lauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine, schnelle Laufschriffe • Fuss auf den Ballen aufsetzen und sofort abspringen • Rumpf stabilisieren, Körper aufrichten • Arme mitschwingen </div> <div style="flex: 1; margin-left: 20px;"> <p>Laufen – Springen Die Reifen werden in unregelmässigen Abständen in einer Reihe (evtl. zwei Reihen) auf den Boden gelegt (siehe nebenstehende Abbildung). Die Schüler springen 10 Meter durch die Reifen. Auf dem Rückweg dürfen sie marschieren (aktive Erholung).</p>  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • In jeden Reifen einen Fuss (laufen). • In jeden Reifen einen Fuss, so schnell wie möglich (laufen). • Auf einem Bein in jeden Reifen springen. • Dito, anderes Bein. 	<p>Reifen (oder ähnliches)</p>

<p>15'</p>	<p>Teil 3: Übungen mit Ball</p>  <p>Himmelwurf Mittels Abpraller vom einem am Boden liegenden Reifen wird versucht, den Ball möglichst hoch zu schleudern.</p> <p>Ball beim Herunterkommen wieder fangen.</p>	<p>Ball</p>
<p>5'</p>	<p>Teil 4: Wandsitzen</p>  <p>Das Wandsitzen stellt eine effektive Übung zum Beinmuskeltraining dar. Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße sind in etwa hüftbreit, leicht nach außen gedreht aufgestellt.</p> <p>Die Arme können seitlich am Körper herabhängen oder vor dem Oberkörper verschränkt werden.</p> <p>4x 20 Sekunden</p>	
<p>5'</p>	<p>Teil 4: Liegestütze</p>  <p>Knie auf dem Boden</p>	