

## Übung 1 – Kniebeuge-Position halten



- diese Position einnehmen und halten
- z.B. mehrmals 10-15 sek, dann kurze Pause
- Variation: auf Kommando mit unterschiedlicher Dauer und Höhe, Sprung mit Drehung hinzufügen

## Übung 2 – Liegestütz-Position halten



- Position einnehmen und halten
- z.B. 20-30 sek., dann kurze Pause
- Variation: auf Kommando mit unterschiedlicher Dauer und Höhe

## Übung 3 – Balanceübungen auf einem Bein



- In Verschiedenen Positionen Balance auf einem Bein halten, nach einiger Zeit wechseln
- z.B. „Yoga-Baum“, Standwaage, Fuß-/Beinkreisen, in die Hocke gehen, auf Zehenspitzen stellen etc.

## Übung 4 – Auf der Stelle springen



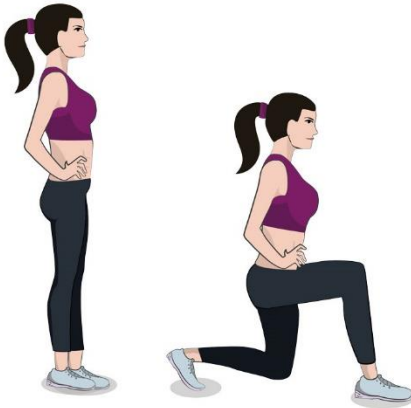
- springen für 1-2 Minuten in aufgemaltem Viereck/Kreuz
- ggf. verschiedene Variationen (z.B.: vor/zurück, seitwärts, diagonal, Beine kreuzen, ...)

## Übung 5 – „Handlauf“



- Position mit geschlossenen Beinen und Händen auf Boden einnehmen
- mit Händen so weit wie möglich nach vorne und wieder zurück laufen
- mehrere Wiederholungen möglich

## Übung 6 – Ausfallschritte



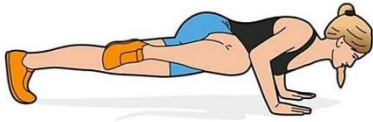
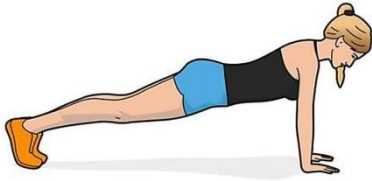
- aus dem Stand Ausfallschritt ausführen und wieder in Ausgangsposition zurückkehren
- ggf. mit Variationen, z.B. mit Oberkörper drehen, Seitenwechsel mit Springen, Seitwärts, ...
- ca. 1-3 Sätze mit je 5 Wiederholungen pro Seite

## Übung 7 – Seilspringen



- Kondition: mehrere Male ca. 1min Seilspringen, ggf. Sprünge zählen lassen
- Koordination: Seilspringen in verschiedenen Variationen (z.B. mit Zwischensprung, „laufen“, auf einem Bein, „überkreuz“, Rückwärts, etc.)

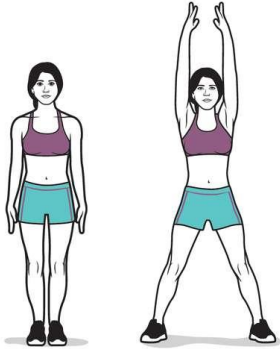
## Übung 8 – Liegestütze



- mehrere Sätze mit ca. 10 Wiederholungen oder als Pyramide
- ggf. andere Variationen ausprobieren (z.B. „Spidermanliegestütze“, „Diamantliegestütze“, auf Fäusten, mit Klatschen, etc.)



## Übung 9 – Hampelmann

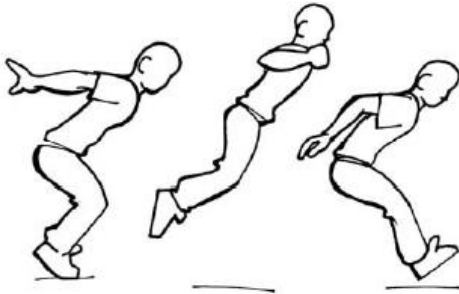


- mehrere Sätze à ca. 30 sek

- ggf. mit verschiedenen Variationen (z.B.: „Sternensprung“, in Kombination mit Kniebeuge, Burpees, ...;

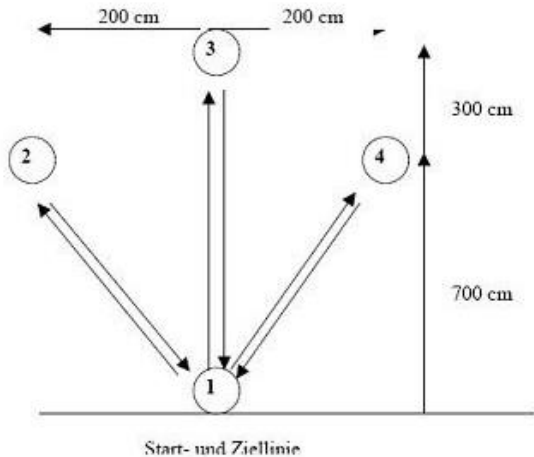
Für Koordination: Beine nach vorn und hinten, Arme nach vorn strecken)

## Übung 10 – Standweitsprung



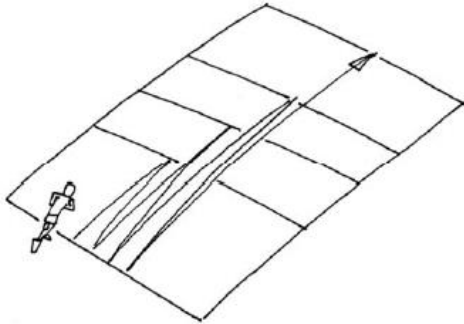
- aus dem Stand so weit wie möglich springen
- ggf. Werte messen und aufschreiben
- Variation: „Dreisprung“

## Übung 11 – Sternlauf



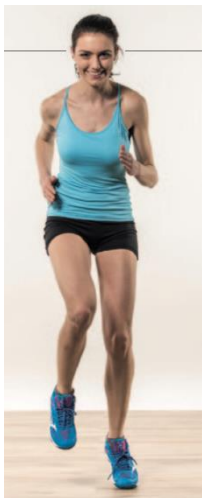
- so schnell wie möglich  
zwischen den  
Markierungen in der  
angegebenen Reihenfolge  
hin und her sprinten, dabei  
die Markierungen antippen

## Übung 12 – Liniensprints



- so schnell wie möglich wie abgebildet zwischen den Linien hin und her sprinten, die Linien dabei jeweils antippen

## Übung 13 – „Dribbeln“



- Auf der Stelle dribbeln, so schnell wie möglich
- bei Kommando (z.B. Klatschen) vorher vereinbarte Übungen durchführen (z.B. kurzer Sprint, Hocksprung, Liegestütz, etc.)
- anschließend sofort weiter dribbeln
-