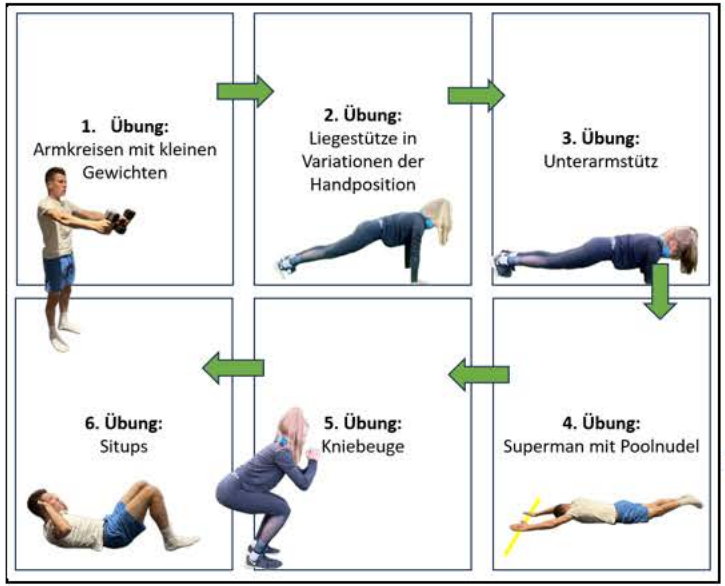
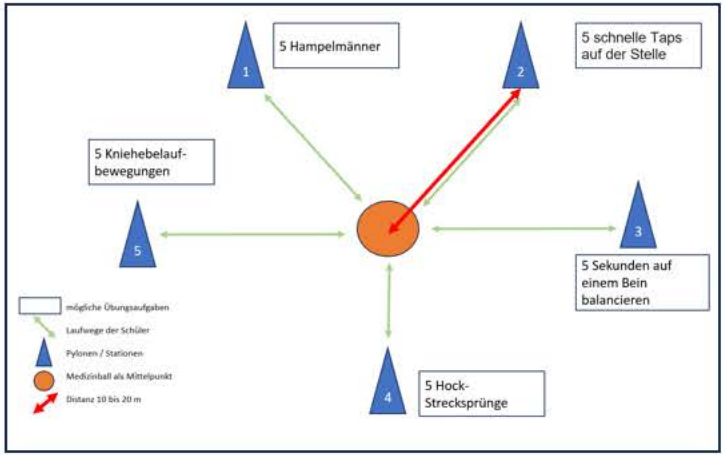
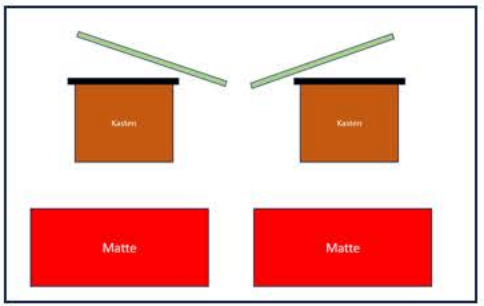
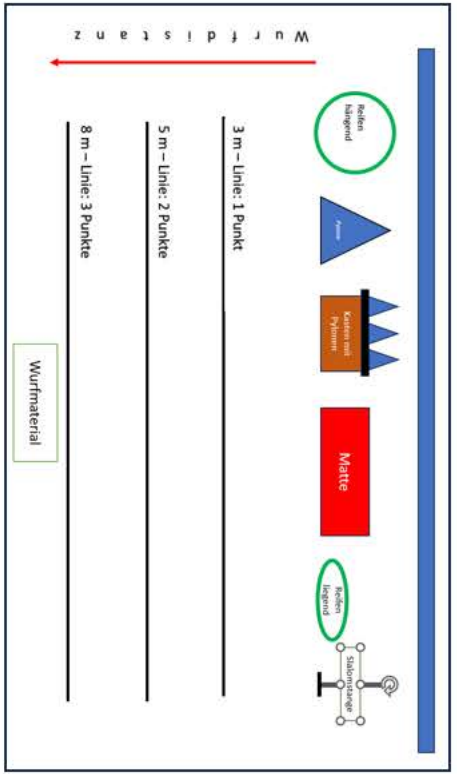
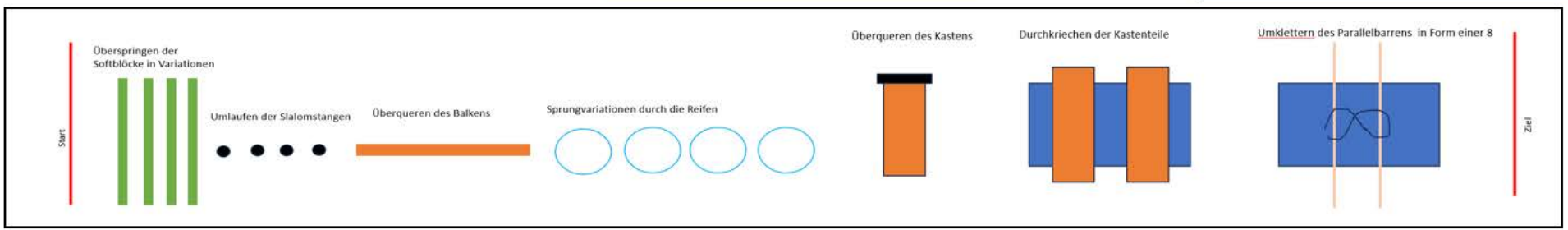
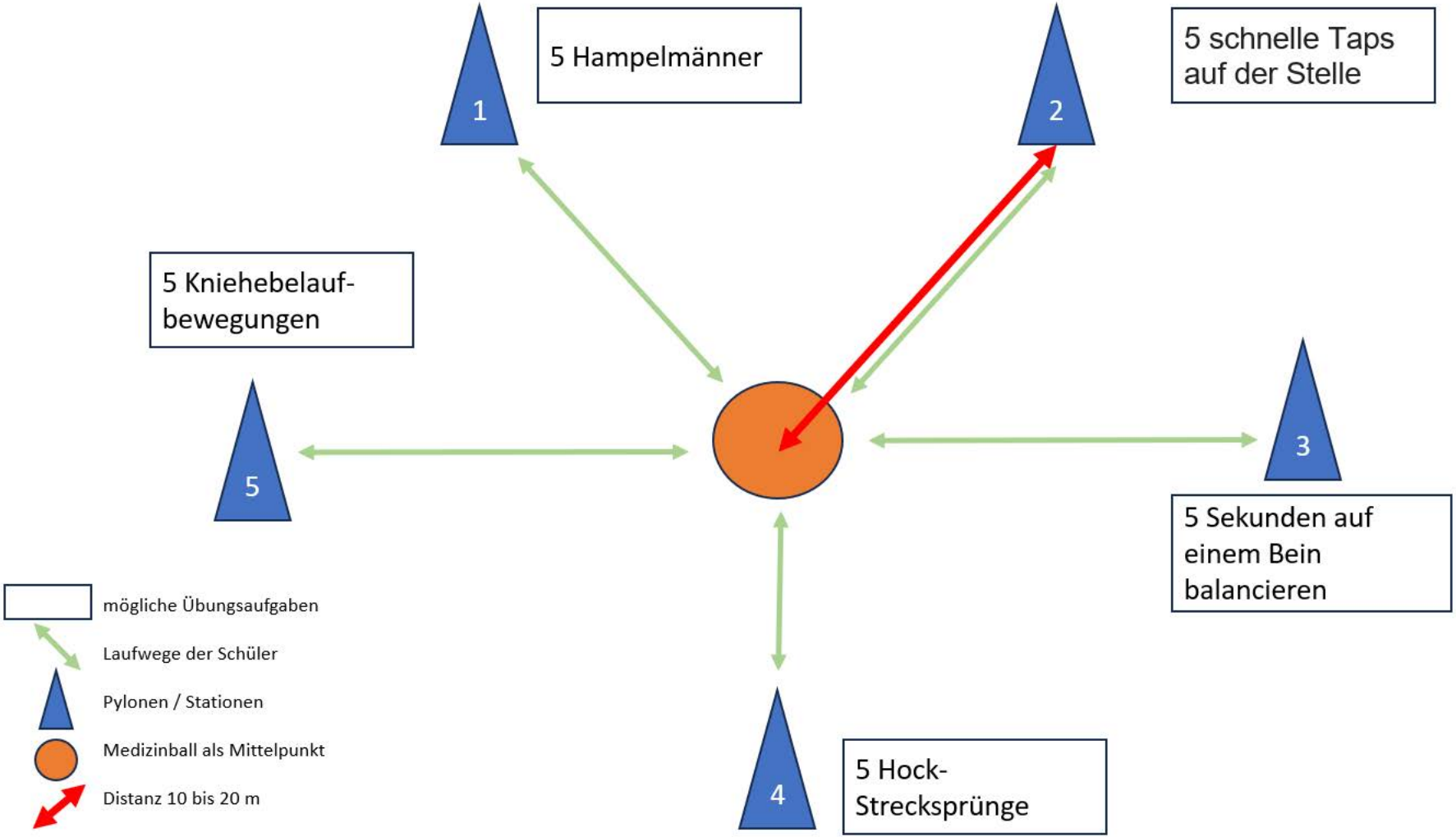

1. Übung:
Armkreisen mit kleinen Gewichten
2. Übung:
Liegestütze in Variationen der Handposition
3. Übung:
Unterarmstütz
4. Übung:
Superman mit Poolnudel
5. Übung:
Kniebeuge
6. Übung:
Situps

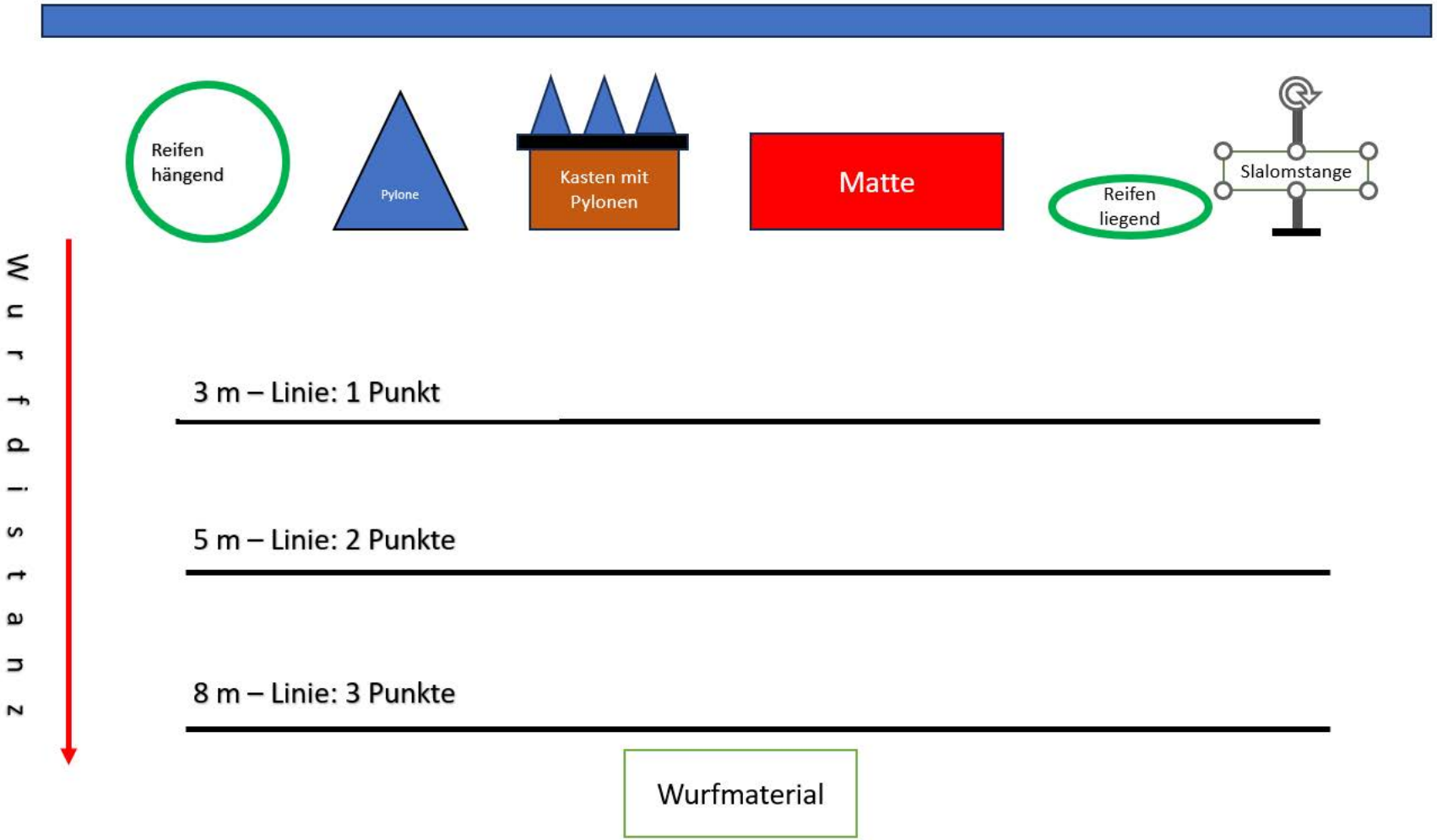

1
5 Hampelmänner
2
5 schnelle Taps auf der Stelle
5 Kniehebelauf-bewegungen
5
3
5 Sekunden auf einem Bein balancieren
4
5 Hock-Strecksprünge
mögliche Übungsaufgaben
Laufwege der Schüler
Pylonen / Stationen
Medizinball als Mittelpunkt
Distanz 10 bis 20 m


Kasten
Kasten
Matte
Matte


Wurfrichtung
Wurfmaterial
8 m – Linie: 3 Punkte
5 m – Linie: 2 Punkte
3 m – Linie: 1 Punkt
Reifen hängend
Pylone
Kasten mit Pylonen
Matte
Reifen liegend
Slalomstange


Start
Überspringen der Softblöcke in Variationen
Umlaufen der Slalomstangen
Überqueren des Balkens
Sprungvariationen durch die Reifen
Überqueren des Kastens
Durchkriechen der Kastenteile
Umklettern des Parallelbarrens in Form einer 8
Ziel


1
5 Hampelmänner
2
5 schnelle Taps auf der Stelle
5 Kniehebelauf-bewegungen
5
3
5 Sekunden auf einem Bein balancieren
4
5 Hock-Strecksprünge
mögliche Übungsaufgaben
Laufwege der Schüler
Pylonen / Stationen
Medizinball als Mittelpunkt
Distanz 10 bis 20 m


Reifen hängend
Pylone
Kasten mit Pylonen
Matte
Reifen liegend
Slalomstange
Wurfdistanz
3 m – Linie: 1 Punkt
5 m – Linie: 2 Punkte
8 m – Linie: 3 Punkte
Wurfmaterial

1. Übung:
Armkreisen mit kleinen Gewichten

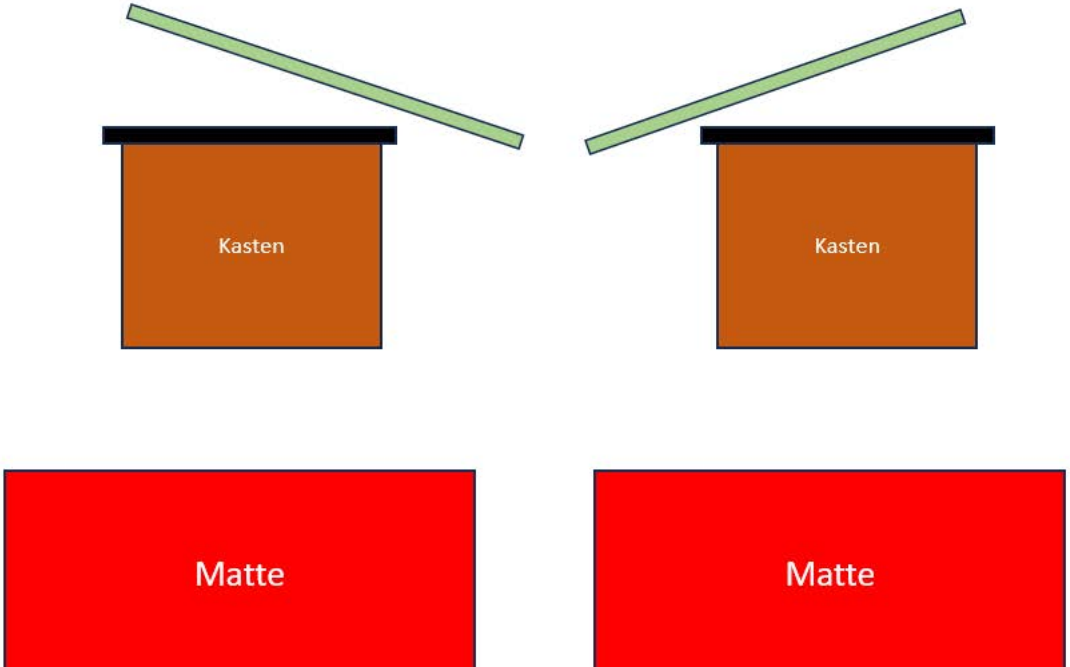
2. Übung:
Liegestütze in Variationen der Handposition

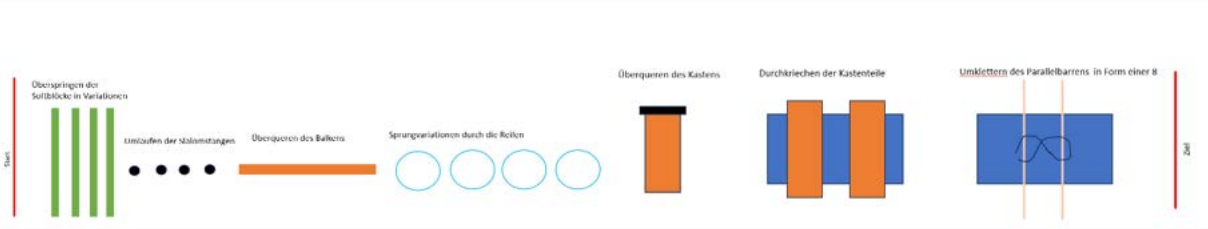
3. Übung:
Unterarmstütz

4. Übung:
Superman mit Poolnudel

5. Übung:
Kniebeuge

6. Übung:
Situps


Kasten
Kasten
Matte
Matte


Start
Überspringen der Softblöcke in Variationen
Umlaufen der Stäbemstangen
Überqueren des Balkens
Sprungvariationen durch die Reifen
Überqueren des Kastens
Durchkriechen der Kastenteile
Umklettern des Parallelbarrens in Form einer 8
Ziel