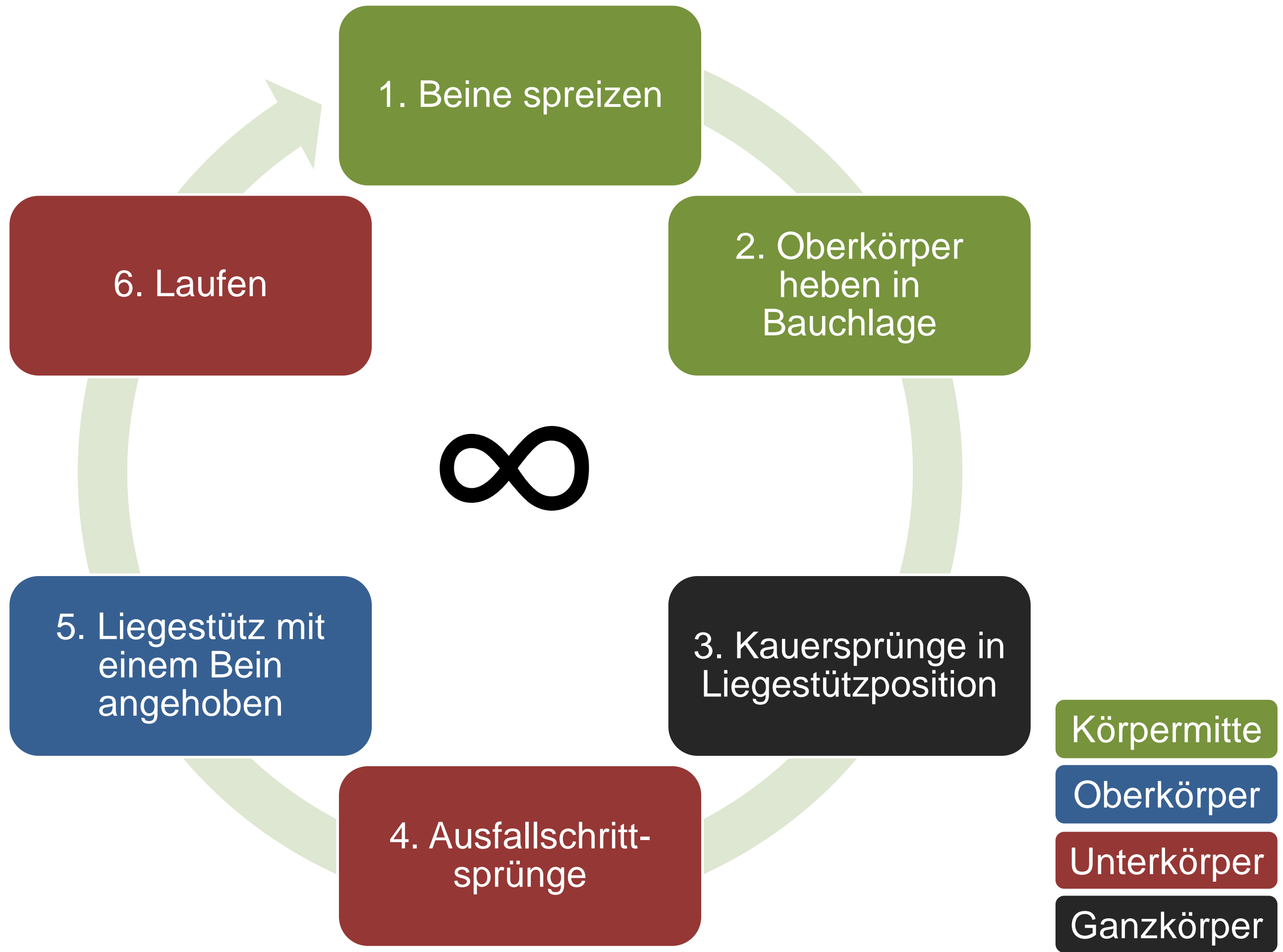
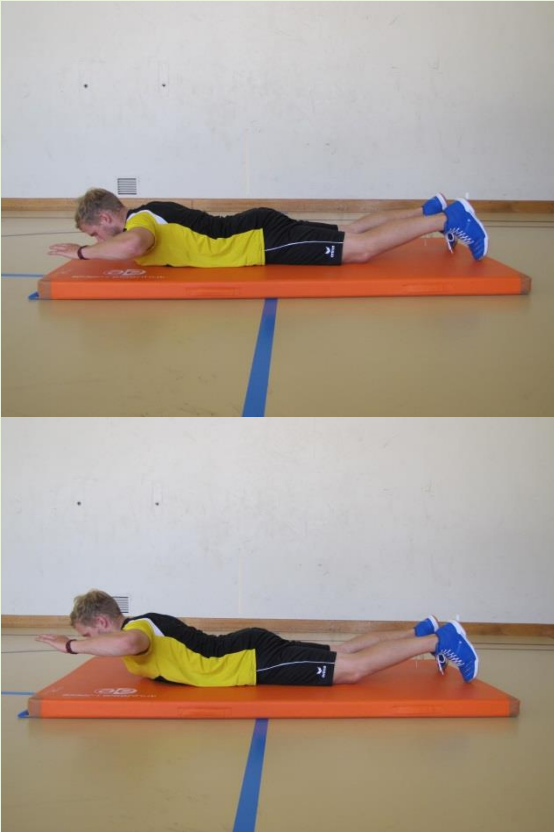
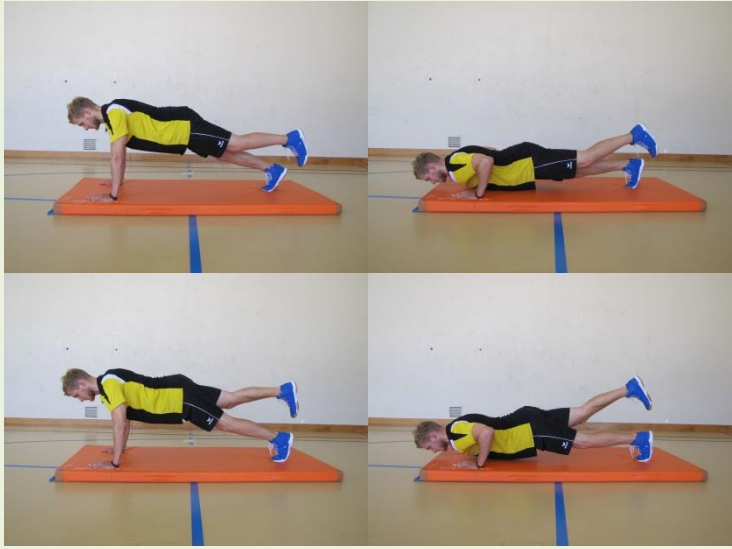


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 6 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 2 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörperübung: 1 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ U1: 50 Wdh. ▪ U2: 40 Wdh. ▪ U3: 30 Wdh. ▪ U4: 20 Wdh. ▪ U5: 10 Wdh. ▪ U6: 50-100 Meter ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: so viele wie möglich 	<p>Die Teilnehmer versuchen jeder für sich in der vorgegebenen Zeit so viele Durchgänge wie möglich zu absolvieren.</p>	<p>Plakate</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Musikanlage (optional) 1 Flipchart (inkl. Tn-Liste) um Anz. Durchgänge zu notieren



Übungserklärung		Bildliche Darstellung
<p>1</p>	<p>Beine spreizen <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage, Arme hinter dem Kopf verschränkt, ausgestreckte leicht angehobene Beine zur Seite und wieder zusammen führen oder überkreuzen.</p> <p>Achtung: ständiger Kontakt des Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen.</p>	
<p>2</p>	<p>Oberkörper heben in Bauchlage <u>Körpermitte: Rückenmuskulatur</u></p> <p>Bauchlage, Arme neben dem Kopf angewinkelt, Oberkörper heben und senken.</p> <p>Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken.</p>	

<p>3</p>	<p>Kauersprünge in Liegestützposition <u>Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Liegestützposition (Gesicht nach unten), Beine im Sprung anwinkeln (Knie zwischen die Arme führen) und beim nächsten Sprung wieder ausstrecken.</p> <p>Achtung: Oberkörper in der Ausgangsposition möglichst stabil halten (Bauch anspannen).</p>	
<p>4</p>	<p>Ausfallschrittsprünge <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen, Arme auf der Hüfte. Beine strecken zum beidbeinigen Absprung, während des Sprungs die Beinposition wechseln (hinteres Bein nach vorne und vorderes Bein nach hinten führen), Landung in der Ausgangsposition (Spiegelverkehrt).</p> <p>Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fusspitze und zentral über dem Fuss.</p>	

<p>5</p>	<p>Liegestütz mit einem Bein angehoben <u>Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Liegestützposition (Gesicht nach unten), abwechselnd ein Bein anheben, beim Heben des Beines gleichzeitig den Oberkörper senken sowie wieder anheben, indem die Arme gebeugt/gestreckt werden (Liegestütz). Nach jeder Ausführung das Bein wechseln.</p> <p>Achtung: möglichst stabil bleiben (Bauch anspannen), Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.</p>	
<p>6</p>	<p>Laufen <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur</u></p> <p>Eine Distanz zw. 50-100 Meter laufend zurücklegen.</p>	