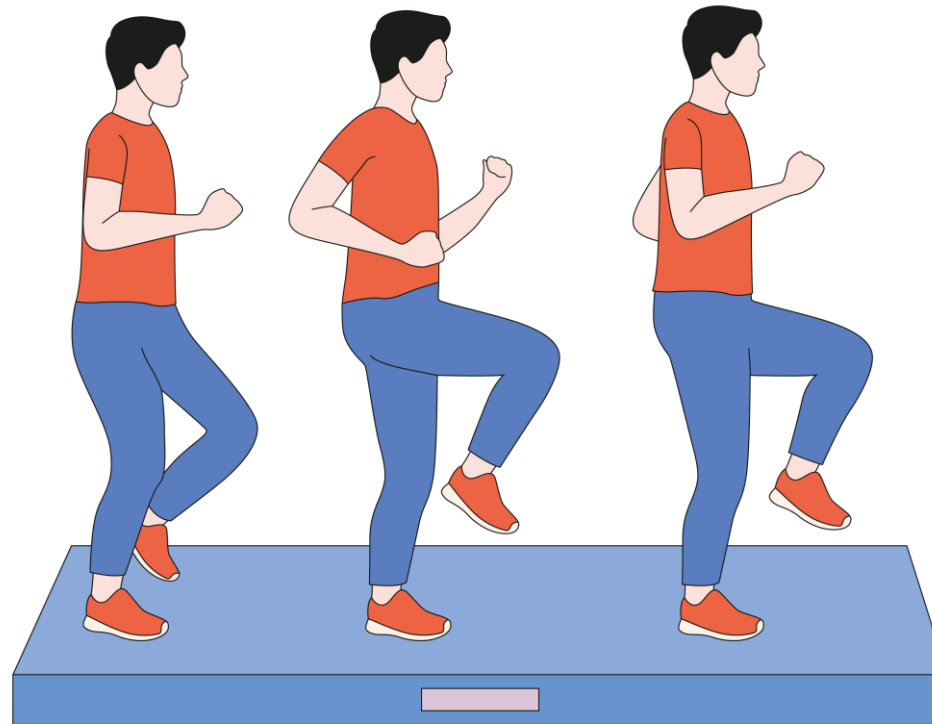


Kniehebelauf

Aufgabe: Laufe auf der Stelle und hebe dabei deine Knie so hoch du kannst.



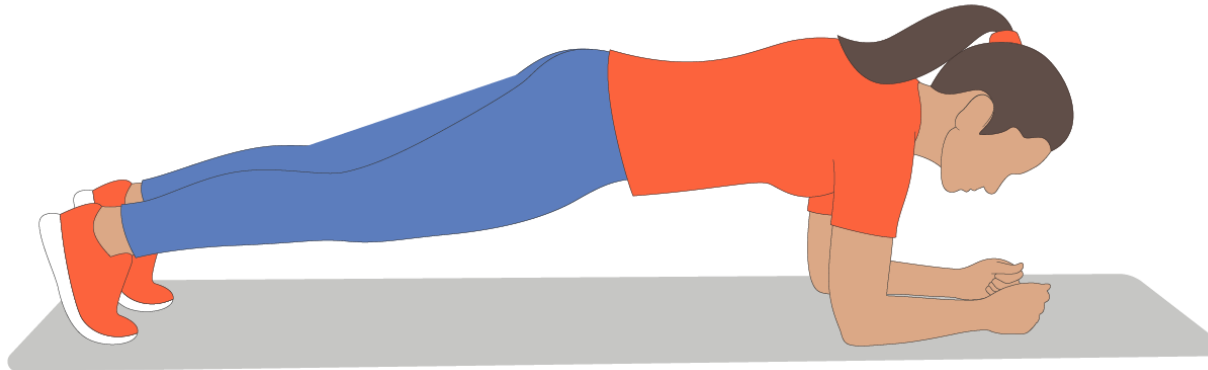
Material:

- Weichbodenmatte

Unterarmstütz

Aufgabe: Stütze dich auf deine Füße und deine Unterarme und halte diese Position.

Beachte: Dein Rücken sollte immer gerade sein.



Material:

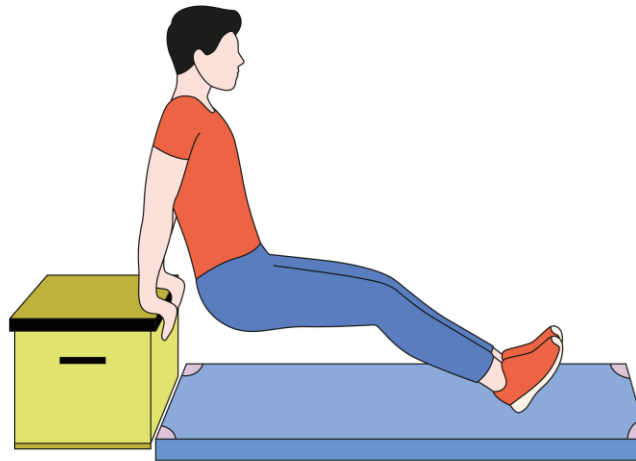
- Ggf. Turnmatte

Ziel treffen

Aufgabe: Gehe in die Ausgangsposition. Bewege nun dein Gesäß, mit der Kraft aus deinen Armen, hoch und runter.

Beachte: Dein Gesäß sollte nah am Kasten sein.

Je weiter deine Füße vom Kasten entfernt sind, desto schwerer ist die Ausführung.



Material:

- Kl. Kasten
- Ggf. Turnmatte

Kastenspringen

Aufgabe: Springe so oft es geht über den Kasten. Setze dafür beide Hände auf den Kasten und springe mit beiden Beinen ab.

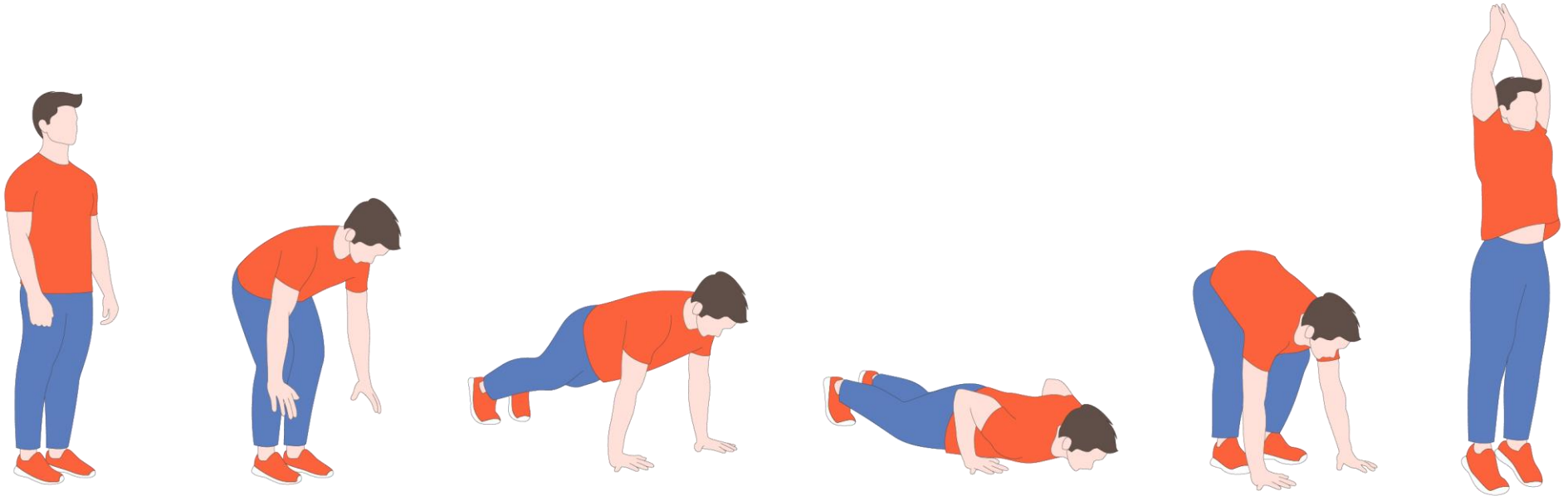


Material:

- Gr. Kasten

Burpees

Aufgabe: Stelle dich hin. Lege dich anschließend auf den Bauch, um dann wieder aufzustehen und kurz hochzuspringen. Dabei gehen deine Hände über den Kopf.

**Material:**

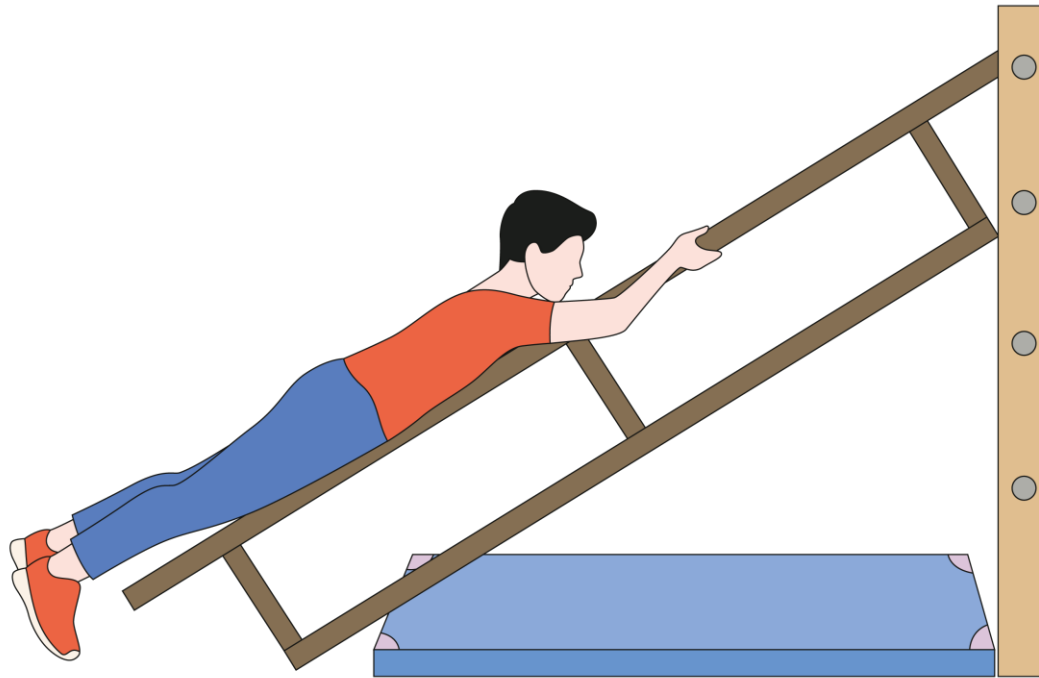
- Ggf.

Turnmatte

Hochziehen

Aufgabe: Lege dich flach auf die Bank. Dann ziehe dich mit deinen Armen bis nach oben.

Beachte: Ziehe dich nur mit der Kraft aus deinen Armen hoch.



Material:

- Bank
- Ggf. Turnmatte

Schlussssprünge

Aufgabe: Deine Füße sind schulterbreit auseinander. Springe nun so hoch es geht nach oben.



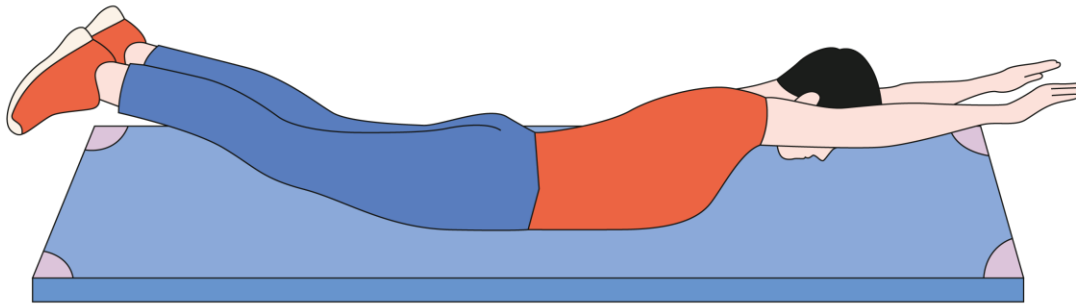
Material:

- Weichbodenmatte

Rückenstrecker

Aufgabe: Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme und Beine. Deine Knie und Ellenbogen sind in der Luft und berühren nicht die Matte. Halte diese Position.

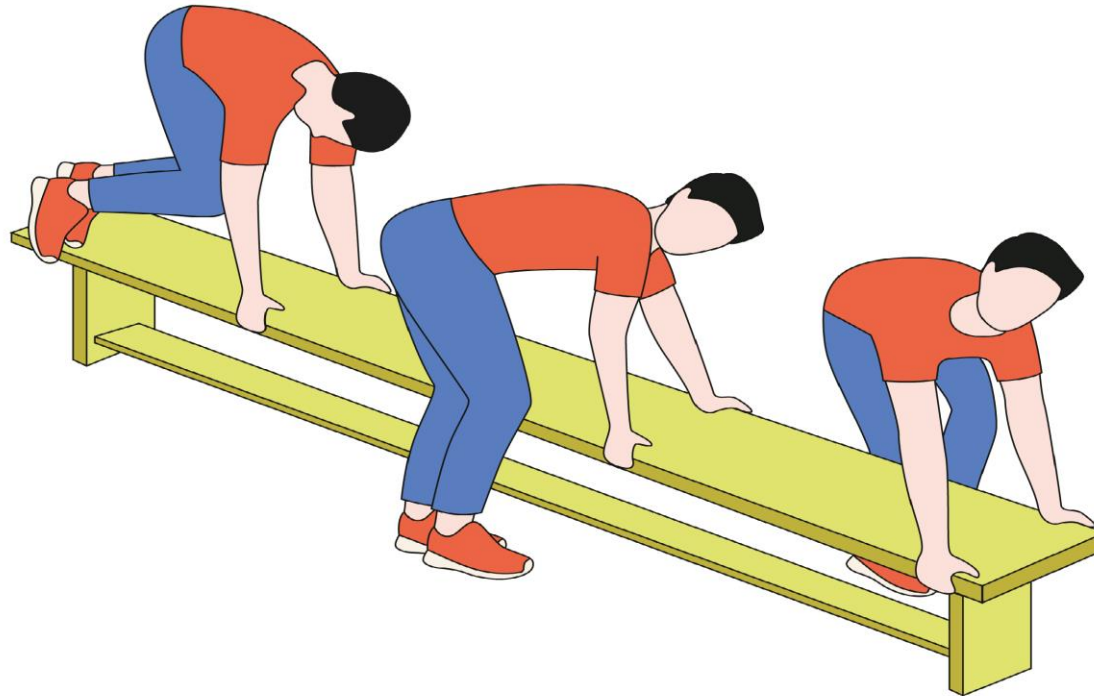
Beachte: Schaue dabei die Matte an.

**Material:**

- Turnmatte

Hocksprünge

Aufgabe: Setze beide Hände auf die Bank. Dann springe mit beiden Beinen gleichzeitig über die Bank.



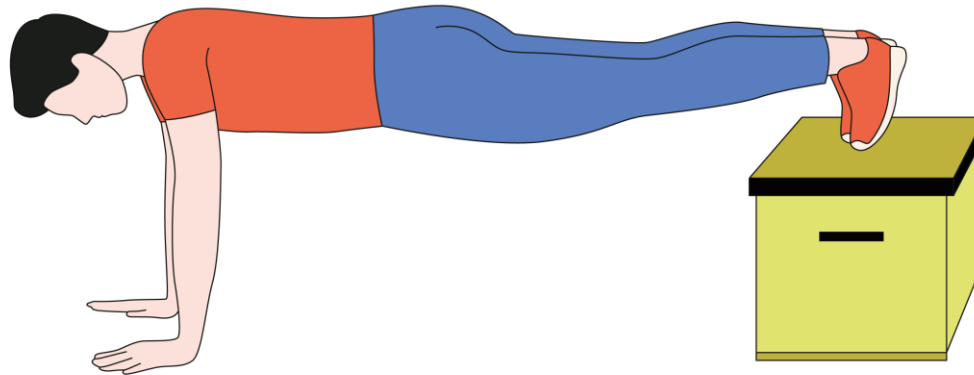
Material:

- Bank

Kreisel

Aufgabe: Deine Füße sind auf dem Kasten. Setze beide Hände auf dem Boden auf. Nun wandere mit den Händen um den Kasten.

Beachte: Dein Rücken sollte immer gerade bleiben.



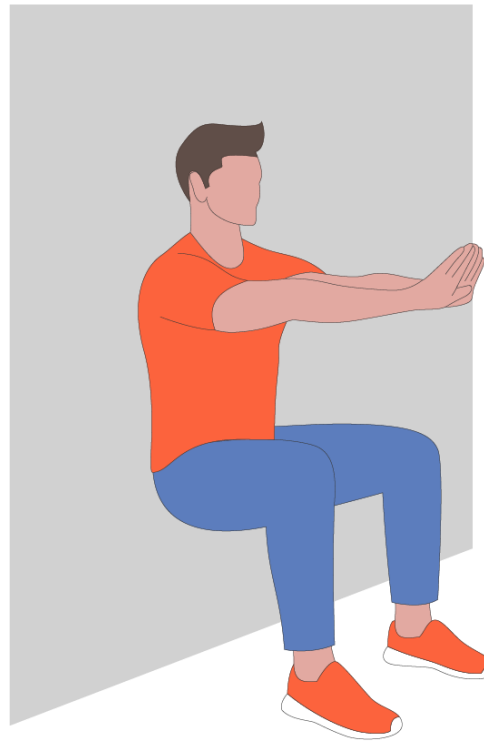
Material:

- Kl. Kasten

Wandsitz

Aufgabe: Setze dich an eine Wand und halte die Position.

Beachte: Deine Oberschenkel und Unterschenkel sind in einem 90 Grad Winkel.
Dein Rücken ist gerade an der Wand.



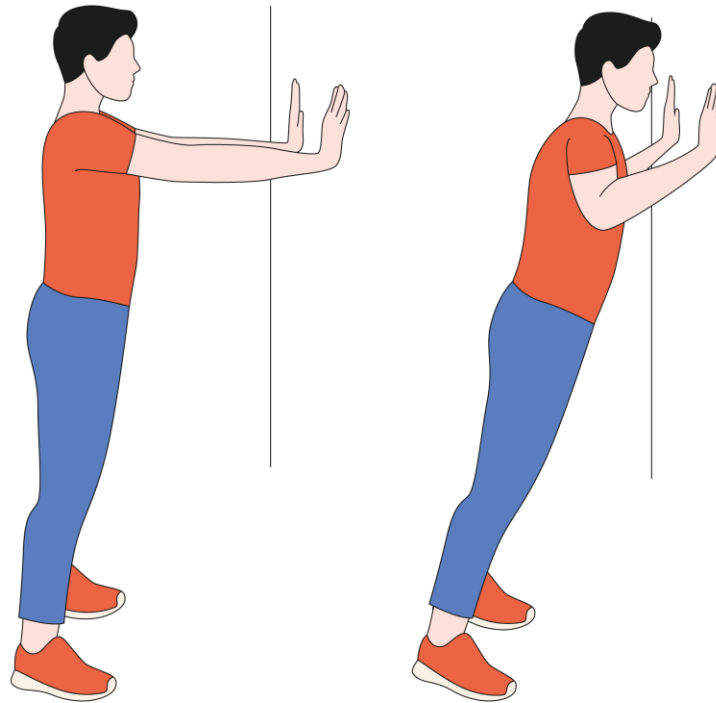
Material:

- Keines

Wand-Liegestütz

Aufgabe: Stelle dich vor eine Wand und setze die Hände an der Wand auf. Nun beuge deine Arme, sodass deine Nase fast die Wand berührt. Strecke deine Arme wieder, sodass du in die Ausgangsposition kommst.

Beachte: Dein Körper ist gerade. Nur deine Arme beugen und strecken sich.
Je weiter du von der Wand weg stehst, desto schwerer ist die Ausführung.

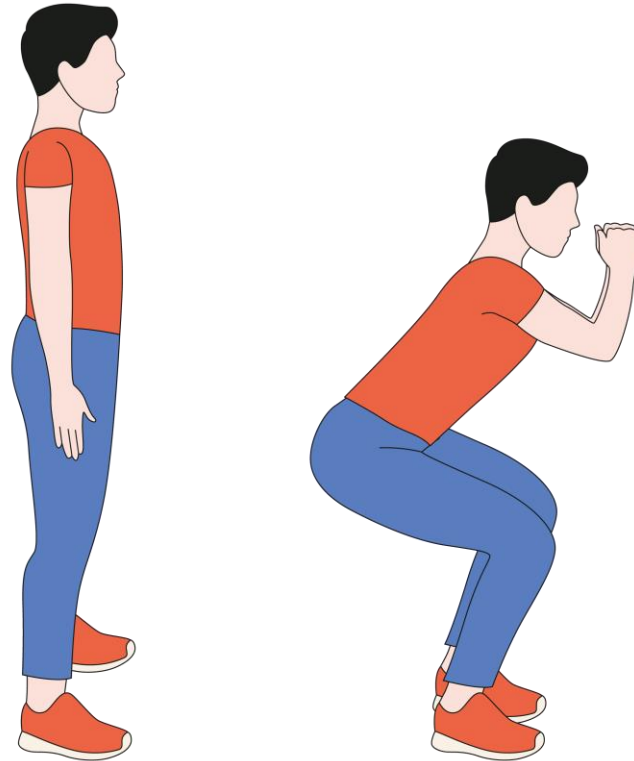
**Material:**

- Keines

Kniebeugen

Aufgabe: Stelle dich schulterbreit hin. Beuge nun deine Beine, sodass dein Gesäß Richtung Boden geht. Strecke dann deine Beine wieder, sodass du stehst.

Beachte: Deine Knie sollten nicht weiter vorne als deine Fußspitzen sein. Dein Rücken bleibt gerade.

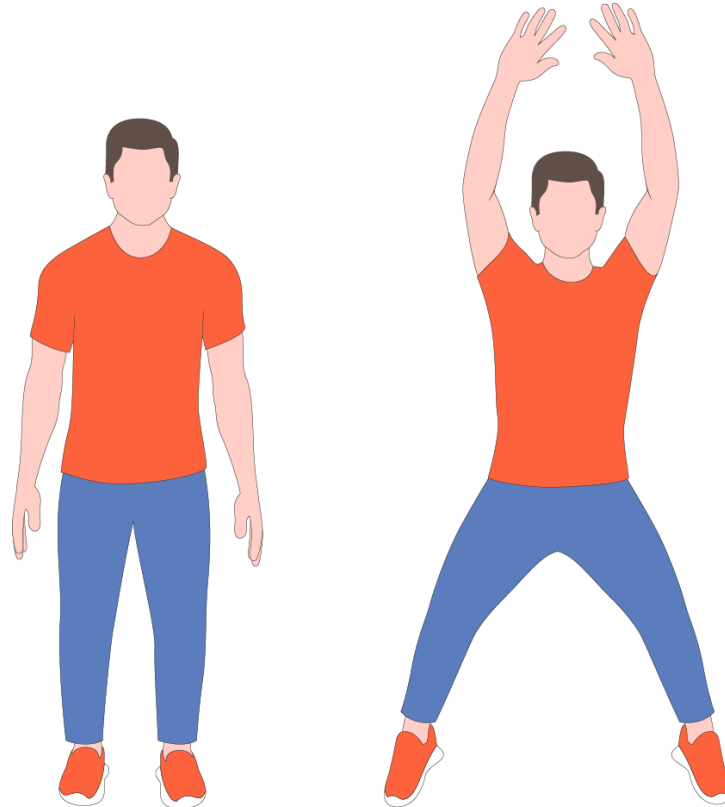


Material:

- Keines

Hampelmänner

Aufgabe: Führe so viele Hampelmänner wie möglich aus.



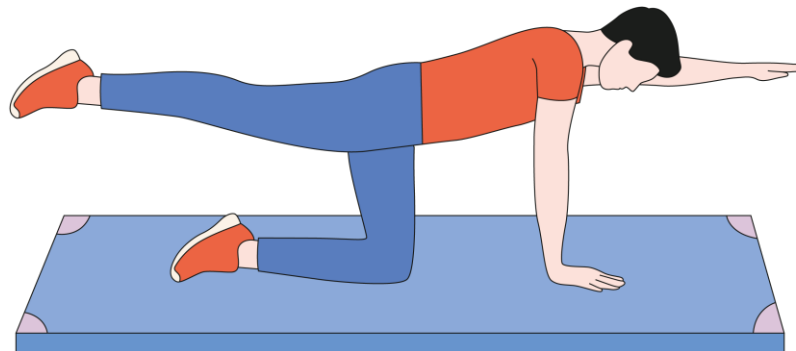
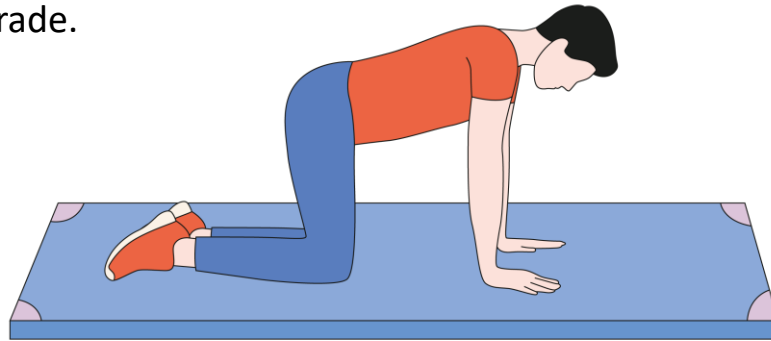
Material:

- Keines

Der Flieger

Aufgabe: Begib dich in den Vierfüßlerstand. Strecke nun das rechte Bein und den linken Arm und halte die Position kurz. Dann gehe wieder in den Vierfüßlerstand. Strecke anschließend das linke Bein und den rechten Arm und halte auch diese Position. Wiederhole die Bewegungen abwechselnd.

Beachte: Dein Rücken bleibt gerade.



Material:

- Turnmatte