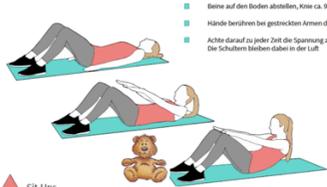
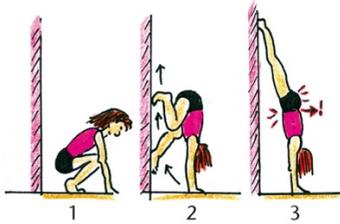
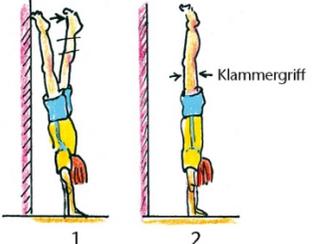
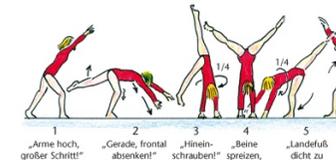
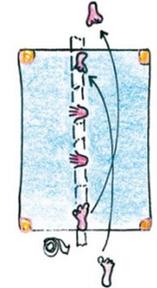


1. Was ist zu tun?	Übung 1: Aufwärmen	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
<p>Was ist zu tun?</p> 	<p>Seilspringen: Wenn kein Seil vorhanden: einfach zwei oder drei Geschirrtücher zusammenbinden</p>	<p>Körperspannung: Auf den Bauch legen. Arme und Beine der Länge nach ausstrecken und vom Boden abheben. Wichtig Beine geschlossen und gespannt.</p>	<p>Bauchmuskulatur: „Kuscheltier abklatschen“ Setze dich hin wie auf dem Bild. Komme so weit hoch, dass du dein Kuscheltier immer abklatschen kannst.</p>	<p>Handstand an der Wand Wichtig! Nicht im Bauch durchhängen und den Po ganz feste anspannen (zusammenkneifen)</p>	<p>Dehnung: Wir lernen den Spagat →Grätschsitz dehnen mit gespannten Beinen und auf das rechte, linke Bein und in die Mitte legen.</p>	<p>Brücke Auf den Rücken legen, Hände neben den Kopf stützen, Füße an den Po anwinkeln und hochrücken Hände anschauen</p>
<p>So soll die Übung aussehen:</p>	 <p>So viele Sprünge wie möglich 3 x wiederholen</p>	 <p>Abb. 18: Basisspannungsübung in Bauch 3 x 15 sec. halten</p>	<p>CRUNCHES</p>  <ul style="list-style-type: none"> Beine auf dem Boden abstellen, Knie ca. 90° Hände berühren bei gestreckten Armen die Knie Achte darauf zu jeder Zeit die Spannung zu halten Die Schultern bleiben dabei in der Luft <p>3 x 10 abklatscher</p>	 <p>Abb. 40: Aufsteigen in den Wandhandstand vorlings</p>		
 <p>→ Rückwärts hüpfen → Füße beim Springen überkreuzen</p>	<p>Arme und Beine bewegen als würde man „Holzhacken“. 3 x 15 sec. Arme und Beine schierend bewegen.</p>	<p>SIT-UPS</p>  <ul style="list-style-type: none"> Füßchen aneinander stellen, Knie fallen zur Seite Hände berühren vor den Füßen und hinter dem Kopf den Boden Spannung im Kumpf und Rücken Füße und Gesäß bleiben am Boden <p>Ohne Kuscheltier bis zu den Zehenspitzen kommen.</p>	<p>Wenn das schon gut klappt wie auf dem Bild: Dann.....</p>  <p>Abb. 42: Abspreizen zum Handstand vorlings zur Wand</p>		<p>Füße können auch auf eine Erhöhung (zum Beispiel das Bett) gestellt werden.</p>	
<p>Variation für mehr Abwechslung</p>	 <p>Knie recht und links anheben!</p>			 <p>Abb. 36: Aufschwingen in den Handstand und Absenken</p>	<p>→ und dann !!!!! SPAGAT und 1 min. sitzenbleiben. Geht auch während dem Fernsehschauen. Alle Seiten (rechts, links, mitte)</p>	<p>Füße in der Brücke abwechselnd recht und links zur Decke strecken</p>

2. Was ist zu tun?	Übung 1: Aufwärmen	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
<p>Was ist zu tun?</p> 	<p>Seilspringen: Wenn kein Seil vorhanden: einfach zwei oder drei Geschirrtücher zusammenbinden</p>	<p>Körperspannung: Auf den Bauch legen. Arme und Beine der Länge nach ausstrecken und vom Boden abheben. Wichtig: Beine geschlossen und gespannt.</p>	<p>Bauchmuskulatur: „Kuscheltier abklatschen“ Setze dich hin wie auf dem Bild. Komme so weit hoch, dass du dein Kuscheltier immer abklatschen kannst.</p>	<p>Dehnung: Wir lernen den Spagat →Grätschsitz dehnen mit gespannten Beinen und auf das rechte, linke Bein und in die Mitte legen.</p>	<p>Rad Immer schauen wo ihr aufkommt! Hinweis: „Schauen, schauen und Tada“</p>	<p>Brücke Auf den Rücken legen, Hände neben den Kopf stützen, Füße an den Po anwinkeln und hochrücken. Hände anschauen</p>
<p>So soll die Übung aussehen:</p>	 <p>So viele Sprünge wie möglich 3 x wiederholen</p>	 <p>Abb. 18: Basisspannungsübung in Bauchlage 3 x 15 sec. halten</p>	<p>CRUNCHES</p> <ul style="list-style-type: none"> Beine auf den Boden abstellen, Knie ca. 90° Hände berühren bei gestreckten Armen die Knie Achte darauf zu jeder Zeit die Spannung zu halten. Die Schultern bleiben dabei in der Luft.  <p>Sit-Ups 3 x 10 abklatscher</p>		 <p>Abb. 50: Basisform des Rads</p>	
<p>Video → Einfach anklicken, um das Video abzuspielen</p>	 	<p>Arme und Beine bewegen als würde man „Holzhacken“. 3 x 15 sec. Arme und Beine schierend bewegen.</p>	<p>SIT-UPS</p> <ul style="list-style-type: none"> Fußballen aneinander stellen, Knie fallen zur Seite Hände berühren vor den Füßen und hinter dem Kopf den Boden Spannung im Rumpf und Rücken Füße und Gesäß bleiben am Boden  <p>Crunches Ohne Kuscheltier bis zu den Zehenspitzen kommen.</p>	 	 <p>Abb. 58f: Rad c markierte Linie Toilettenpapier die Längsmatte</p>	<p>Füße können auch auf eine Erhöhung (zum Beispiel das Bett) gestellt werden.</p>
<p>Variation für mehr Abwechslung</p>				<p>→ und dann !!!!! SPAGAT und 1 min. sitzenbleiben. Geht auch während dem Fernsehschauen. Alle Seiten (rechts, links, mitte)</p>		<p>Füße in der Brücke abwechselnd recht und links zur Decke strecken</p>

