

Übung Fabian

- Seil springen
- Je 20 Sprünge am Stück
- 3 Wiederholungen
- Pause: ca. 10 sec.



Beschreibung der Übung:

- zuerst lockeres Armkreisen ohne Seil!
- danach Seil springen (entweder mit oder ohne Zwischensprung)
- 20 Mal am Stück (möglichst ohne Unterbrechung)
- anschließend ca. 10 sec. Pause

- 3 Wiederholungen

- zum Schluss Beine leicht ausschütteln.

alternative Sprünge:

einbeinig springen, Wechselsprünge (rechts/links), Doppelschläge (Seil 2 Mal durchschwingen bei einem Sprung), vorwärts und rückwärts laufen, zu zweit springen, Seil kreuzen (vorwärts und rückwärts gesprungen)

Übung Sandro

- kein Gerät
- für Arme und Schultern
- jede Seite ca. 10 sec. halten
- 3 Wiederholungen nach kurzer Pause



Beschreibung der Übung:

- lockere, aufrechte Haltung
- rechten Arm waagrecht zur linken Schulter führen
- linke Hand drückt gegen den rechten Ellenbogen in Richtung linke Schulter
- jeweils zu beiden Seiten ca. 10 sec. Halten (immer im Wechsel)
- und 3 Mal wiederholen nach kurzen Pausen
- danach Arme und Schultern locker ausschütteln

Übung Alexander

- Band, rot (mittel) oder grün (schwer)
- Beinschwung
- jede Seite 5 Mal
- 3 Wiederholungen nach kurzer Pause



Beschreibung der Übung:

- mit beiden Füßen in das Band steigen (es liegt kurz über den Knöcheln)
- Oberkörper ruhig und aufrecht halten und nicht zu Hilfe nehmen!
- gerader Stand (beide Fußspitzen zeigen während der Übung nach vorne)
- Gewicht auf linken Fuß verlagern, rechten Fuß schwebend zur Seite wegspreizen
- und langsam zurück;
- Wechsel: auf rechten Fuß stellen und linken Fuß schwingen (nicht zu schnell!)
- Beachte: das Band bleibt gedehnt und hängt während der Übung nicht durch.

- 3 Wiederholungen nach kurzer Pause,

- zum Schluss Beine ausschütteln

Übung Tim

- kein Gerät
- für Arme und Schultern
- je 10 sec. Halten
- 3 Wiederholungen nach kurzer Pause



Beschreibung der Übung:

- aufrechte Haltung, Knie leicht gebeugt
- rechten Arm anwinkeln, über rechte Schulter nach hinten führen
- rechter Ellenbogen zeigt nach oben, linke Hand fasst über dem Kopf den rechten Ellenbogen und schiebt die rechte Hand Richtung Boden;
- jede Seite abwechselnd 10 sec. halten
- 3 Wiederholungen nach kurzen Pausen,
- dann Arme und Schultern lockern

Übung Jonas

- kein Gerät
- Hock-/Strecksprünge
- 5 Sprünge
- 3 Wiederholungen mit kurzen Pausen



Beschreibung der Übung:

- in der Hocke berühren beide Handinnenflächen zwischen den Knien den Boden
- beide Arme werden gleichzeitig mit dem Sprung nach oben geschwungen, bis zur völligen Streckung des gesamten Körpers!
- aus dem Sprung wieder in die Hocke abfedern und sofort den nächsten Sprung einleiten
- je 5 Sprünge hintereinander und
- nach kurzer Pause 3 Mal wiederholen.

Beachte:

Es entsteht keine Vorwärtsbewegung (nur aufwärts)!

Übung Konstantin

- Band, gelb (leicht) oder rot (mittel)
- Armzug
- 5 Streckungen
- 2-3 Durchgänge



Beschreibung der Übung:

- aufrechte Haltung, Knie leicht gebeugt
- der rechte Daumen hält das Band; es wird hinter den Kopf geführt, so dass der Daumen des hinter dem Rücken angewinkelten linken Armes das Band fassen kann
- der linke Arm verlässt während der Übung diese Position nicht
- nur der rechte Arm führt folgende Bewegung aus: rechten Arm nach oben möglichst strecken und langsam! wieder beugen ...;
- beide Seiten je 5 Mal hintereinander ausführen
- 3 Mal wiederholen
- Arme lockern

Übung Simon

- kein Gerät
- seitliche Wechselsprünge
- in den einbeinigen Stand
- 10 Mal pro Durchgang
- 3 Wiederholungen



Beschreibung der Übung:

- Gewicht auf linken Fuß verlagern, linkes Knie stark beugen
- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- weiter und hoher Sprung zur Seite auf das rechte, stark gebeugte Bein
- dort 4 sec verharren, dann wieder nach links und verharren ...

- 10 Mal pro Durchgang

- 3 Wiederholungen

- Beine lockern

Übung Louis

- Band, rot
- seitliche Armstreckung
- 10 Mal pro Durchgang
- 3 Wiederholungen



Beschreibung der Übung:

- aufrechter Stand
- beide Daumen fassen in Brusthöhe das Band, die Ellenbogen zeigen jeweils zur Seite (nicht nach unten)
- während die rechte Hand nach außen gestreckt wird, hält die linke Hand vor dem Körper still
- Übung immer im Wechsel ausführen: erst nach rechts strecken, langsam zurückkommen, dann nach links und zurück usw.

- 10 Mal je Durchgang
- 3 Wiederholungen

- Arme lockern nicht vergessen

Übung Paul

- kein Gerät
- für die Arme
- 4 Mal abwechselnd zu jeder Seite
- je 5 sec. halten
- 3 Wiederholungen



Beschreibung der Übung:

- leichte Grätschstellung, Knie durchdrücken, Gewicht auf beiden Füßen
- Arme nach oben strecken und zu einer Seite lehnen, die Hüfte schiebt sich dabei zur anderen Seite raus
- achte auf eine gerade Körperlinie (wenn du deinen Schatten siehst, kannst Du dich selbst kontrollieren), nicht die Körperachse (Hüft- und Schulterachse) verdrehen!
- 5 sec. auf der einen Seite verharren, dann zur anderen Seite lehnen usw.
- 4 Durchgänge
- 3 Wiederholungen

Übung Dominik

- kein Gerät
- Wechselsprünge in "Ausfallschritte"
- im Stütz
- 6 Mal ohne Innehalten
- nach jedem Durchgang kurze Pause
- 3 Wiederholungen



Beschreibung der Übung:

- im Liegestütz beginnen, das Becken nicht durchhängen lassen
- der Blick ist nach unten gerichtet
- mit dem rechten Bein neben die rechte Hand nach außen springen, ohne dort zu verharren
- gleich den nächsten Sprung ausführen
- während das rechte Bein zum Anfangspunkt zurückspringt, springt das linke Bein an die Außenseite der linken Hand, usw.

- 6 Wechselsprünge in den Ausfallschritt pro Durchgang
- kurze Pausen
- 3 Wiederholungen

- Beine, Arme und Schultern! lockern.

Beachte:

- nach unten schauen, nicht nach vorne!
- springe neben die Hand!

