

# 1. STATION



## ERWÄRMUNG

### Hampelmann



Starte mit geschlossenen Beinen,  
die Arme seitlich am Körper.  
Nun springst du mit den Beinen auseinander und klatscht  
gleichzeitig mit den Händen über deinem Kopf.  
Springe zurück in die Ausgangsposition.

20 Wiederholungen

40 Wiederholungen

# 2. STATION



## ERWÄRMUNG

### Vorbeuge



Starte mit geschlossenen Beinen im Stand.  
Beuge den Oberkörper nach unten und versuche mit den  
Händen den Boden zu berühren.  
Die Nase zieht dabei Richtung Zehenspitzen, damit dein  
Rücken möglichst gerade bleibt.

2 mal 20 Sekunden

# 3. STATION



## ERWÄRMUNG

### Armkreisen



Kreise deine gestreckten  
Arme nach vorne und nach hinten.

10 mal nach hinten  
10 mal nach vorne

# 4. STATION



## ERWÄRMUNG

### Strecksprünge



Beginne im Stand und versuche beim Springen so hoch in die Luft zu kommen wie für dich möglich.

5 Sprünge auf beiden Beinen  
5 Sprünge je rechts/links

10 Sprünge auf beiden Beinen  
10 Sprünge je rechts/links

# 5. STATION



## KRAFTÜBUNG

### Bergsteigen



Beginne im Stand vor einem Stuhl, Hocker oder ähnlichem. Steige mit dem rechten Bein zuerst auf den Stuhl, dann mit dem linken.

Steige mit dem rechten Bein zuerst wieder nach unten, dann mit links. Wiederhole das Gleiche mit der anderen Seite,

5 Wiederholungen je mit rechts und links beginnend

10 Wiederholungen je mit rechts und links beginnend

# 6. STATION



## BEWEGLICHKEIT

### Klopapiertransport



Beginne im Sitzen. Vor dir drei Klopapierrollen aufeinander gestapelt. Klemme die erste Rolle zwischen deine Füße und rolle auf deinen Rücken. Bringe die Füße hinter den Kopf und stelle die Klopapierrolle dort auf den Boden.

Klopapierrollen nebeneinander hinter dem Kopf abstellen

Klopapierrollen hinter dem Kopf wieder aufeinander stapeln

# 7. STATION



## BALANCE

### Einbeinstand



Beginne auf dem rechten Bein stehend. Beuge dich nach unten und tippe mit der rechten Hand die Klopapierrolle neben dir an. Richte dich wieder auf und wiederhole das Gleiche mit den anderen Rollen. Danach tipst du die Rollen nacheinander mit der linken Hand an. Dann ist das andere Bein an der Reihe.

Das angehobene Bein bleibt angewinkelt

Das angehobene Bein wird nach hinten ausgestreckt (Standwaage)

# 8. STATION



## KRAFT

### Die Raupe



Beginne in der Vorbeuge. Laufe mit den Händen nach vorne. Danach laufe mit den Füßen zu den Händen nach vorne und richte dich wieder auf. Wenn du genug Platz hast bewege dich weiter vorwärts oder drehe dich um und mache die Übung wieder in die andere Richtung zurück.

5 Wiederholungen  
Beuge die Beine, falls es  
nötig ist

10 Wiederholungen in  
Liegestütz einbauen.

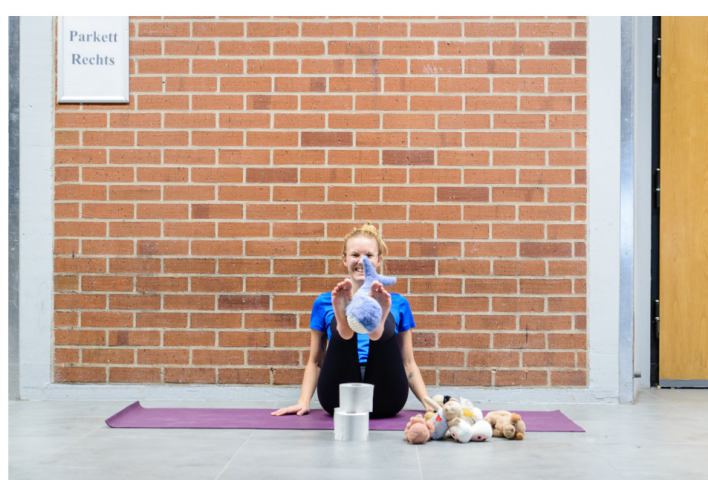


# 9. STATION



## KRAFT

### Kuscheltiertransport



Baue eine kleine Mauer aus den Klopapierrollen und lege auf eine Seite 6 Kuscheltiere (Socken, Handschuhe o.ä.). Klemme ein Kuscheltier zwischen deine Füße und hebe es über die Mauer. Wiederhole den Vorgang mit allen Kuscheltieren.

Alle Kuscheltiere einmal von rechts nach links und wieder zurück

Klopapierturm höher bauen, nicht mit den Händen abstützen

# 10. STATION



## KRAFT

### Trockenschwimmen



Beginne in Bauchlage. 6 Kuscheltiere (Socken, Handschuhe o.ä.) liegen vor deinem Kopf. Greife mit jeder Hand ein Kuscheltier, hebe den Kopf leicht vom Boden ab und bringe die gestreckten Arme nach hinten. Lege dort die Kuscheltiere ab und bringe die Arme wieder gestreckt nach vorne. Wiederhole den Vorgang mit allen Kuscheltieren.

Alle Kuscheltiere zwei mal von vorne nach hinten und wieder zurück

Füße und Oberschenkel ebenfalls abheben