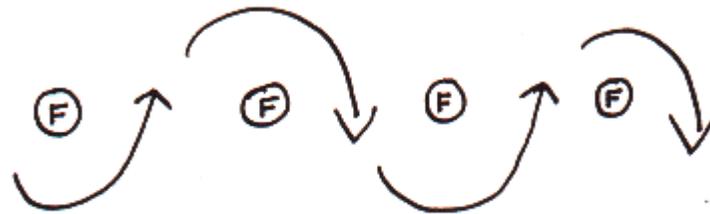


Slalomlauf

Es werden mehrere Fähnchen aufgestellt. Mann läuft abwechselnd rechts / links um die Fähnchen herum.



Seilhüpfen

Einfaches Seilhüpfen mit geschlossenen Beinen.



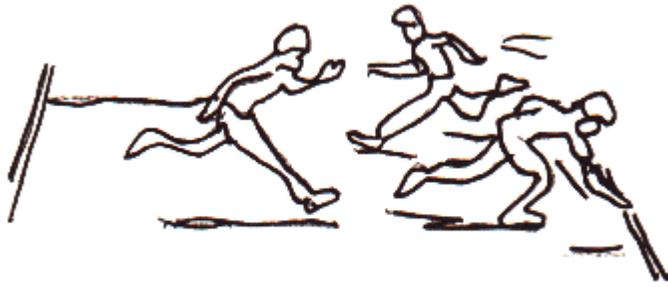
Hampelmann

Im Hüften öffnen und schließen sich seitlich die Beine. Die Arme werden bei geschlossenen Beinen seitlich an den Körper geführt, bei geöffneten Beinen zur Seite gestreckt.



Linienlaufen

**Auf einer bestimmten Strecke müssen alle auf dem Boden
gekennzeichneten Linien berührt werden.**



Armkreisen

die Arme werden seitlich vom Körper weggestreckt. Es werden kleine kreisende Bewegungen nach vorn und nach hinten durchgeführt.



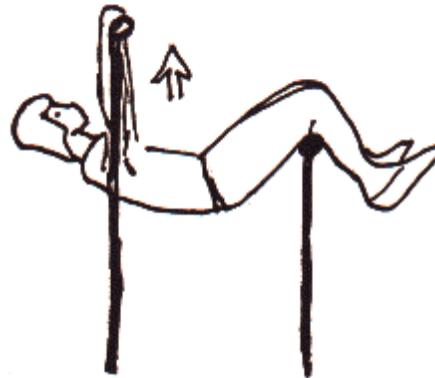
Liegestütz rückwärts

Mann setzt sich vor eine kleine Bank und stützt sich von hinten mit den Händen ab. Der Körper wird wie ein Brett angespannt und nach oben gedrückt. Die Arme beugen und strecken sich im Wechsel.



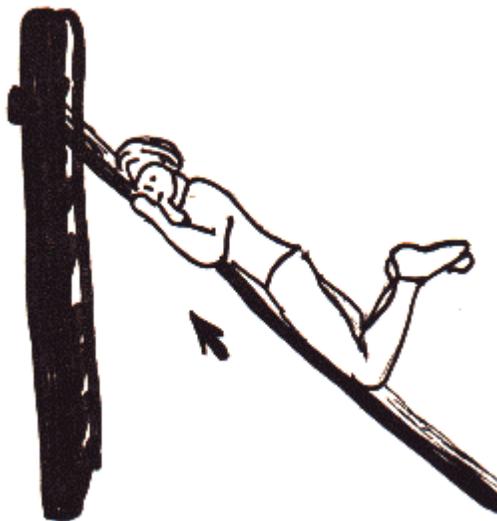
Klimmzüge

Man hält sich an der oberen Stange eines Stufenbarrens fest und legt die Beine über den unteren Holm. Der Oberkörper wird in Richtung oberer Holm gezogen.



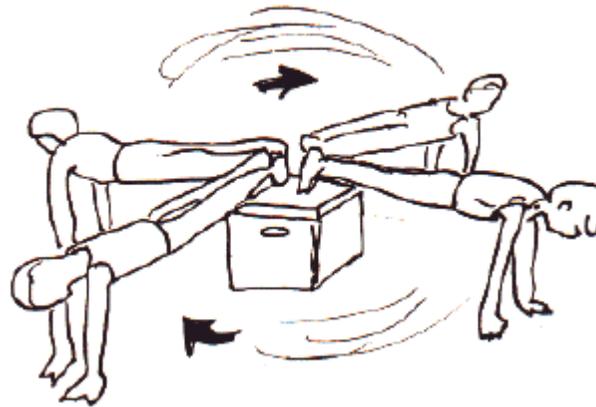
Schrägbank

Man zieht sich bäuchlings eine Schrägbank hoch.



Liegestützkreisel

Die Füße (bzw. Unterschenkel) liegen auf dem Kasten. Es wird in Liegestützhaltung um den Kasten gewandert.



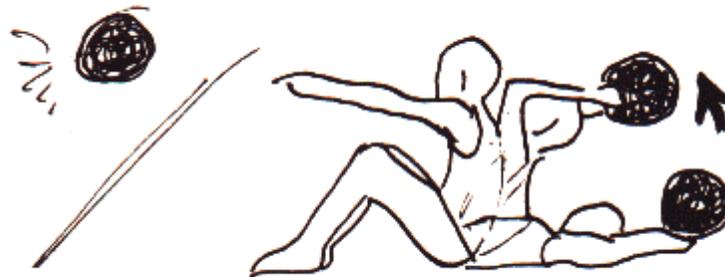
Schocken

Ein Medizinball wird rücklings gegen eine Wand geworfen. Der Rücken bleibt bei dieser Übung gerade, nur die Arme arbeiten. Als Sicherheit stellt man sich an einen hohen Kasten, der mit etwas Abstand von der Wand aufgebaut wird.



Sit-ups mit Ball

Man sitzt in ca. 2m Abstand vor einer Wand. Die Unterschenkel sind angewinkelt. Nach dem Absenken in die Rückenlage wird ein Medizinball im Aufrichten gegen die Wand geworfen.



Halten

Man liegt auf dem Rücken, die Beine sind senkrecht an der Wand. Der Oberkörper wird leicht angehoben und gehalten.



Gerade Sit-ups

Man liegt auf dem Rücken, die Füße sind aufgestellt. Der Oberkörper wird langsam angehoben.



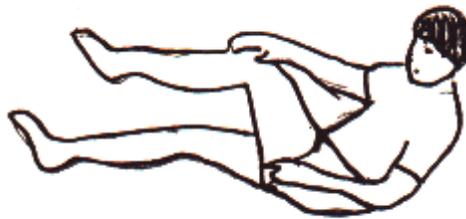
Seitliche Sit-ups

Man liegt in der Rückenlage vor einer Wand. Die Beine sind im rechten Winkel angehoben, die Füße stehen an der Wand. Der Oberkörper wird seitlich angehoben.



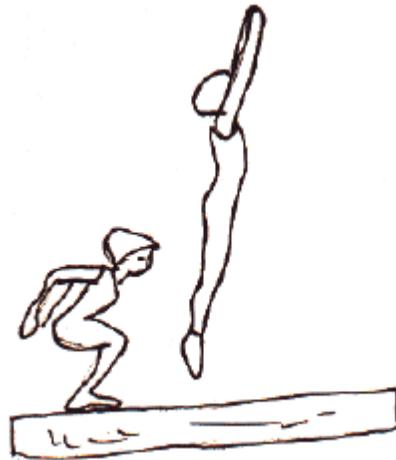
Käfer

Man liegt auf dem Rücken. Ein Arm wird angewinkelt zum ebenfalls angewinkelten Bein gebracht. Der andere Arm und das andere Bein werden gestreckt. Im Wechsel.



Strecksprünge

Auf einer Weichmatte werden Strecksprünge aus der Hocke heraus ausgeführt.



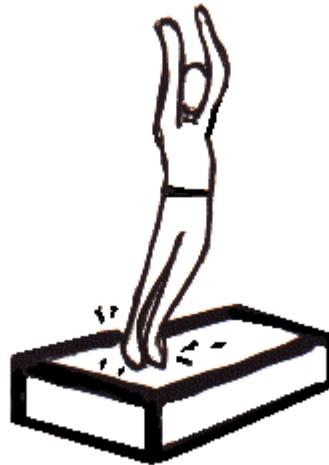
Kasten hüpfen

Mehrere kleine Kästen werden in einem gewissen Abstand hintereinander gestellt. Man hüpfet nun von dem ersten Kasten auf den Boden und direkt weiter auf den nächsten Kasten.



Hüpfen auf der Matte

Es wird mit geschlossenen Beinen auf einer Weichmatte gehüpft.



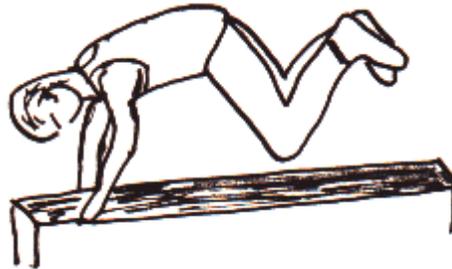
Zauberschnur

Man springt seitlich mit geschlossenen Beinen über eine niedrig gespannte Zauberschnur.



Seithüpfer

Man fasst die Kanten einer Bank und hüpft mit geschlossenen Beinen seitlich darüber.



Kasten

Man liegt mit dem Oberkörper auf einem Kasten und hält sich am Rand fest. Die Beine sind angewinkelt an den Kasten gepresst. Die Beine werden im Wechsel nach hinten ausgestreckt.



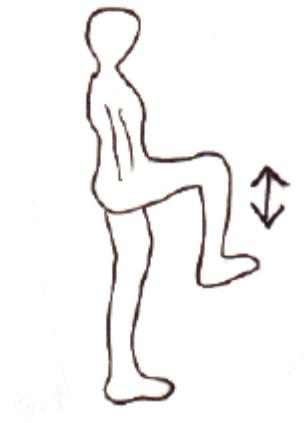
Kniebeuge

Man steht leicht gegrätscht, der Rücken ist gerade. Die Knie werden gebeugt und gestreckt.



Kniezug

Im Stand wird ein Knie nach oben gezogen und wieder abgesenkt ohne den Boden zu berühren. Die Fußspitze ist dabei angezogen.



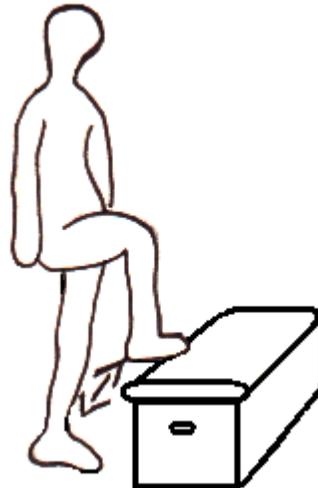
Sprossenwand

Man hängt an einer Sprossenwand ohne Bodenkontakt. Aus dem freien Hang wird wechselseitig langsam der Oberschenkel bis zur Waagerechten gehoben, dann wird das Bein durchgestreckt und langsam wieder abgesetzt.



Treppensteigen

Man steht vor einem kleinen Kasten. Es werden abwechselnd rechter und linker Fuß auf den Rand des Kastens gestellt



Becken heben

Man liegt auf dem Rücken, die Füße sind aufgestellt. Durch den Druck mit den Füßen in den Boden hebt sich das Becken.



Kniestand

**Im Vierfüßlerstand wird ein Bein und gegengleich ein Arm
weggestreckt. Nach der Hälfte der Zeit wechseln.**



Stabilität

Man liegt auf dem Bauch. Der Körper wird in die waagerechte gehoben, indem man sich auf Unterarme und Zehenspitzen stützt.



Pomuskeln

Auf den Rücken legen, die Beine aufstellen und das Becken heben. Der obere Rücken wird wieder leicht gesenkt, so dass die Brustwirbelsäule auf dem Boden liegt. Der Po wird fest angespannt und in dieser Position leicht gesenkt und wieder angehoben.

