

Alternative 1 (Klasse 5-7): Seilhüpfen

Material

Sprungseil

Hinweis:

Stelle das Sprungseil richtig ein:

Wenn du mittig auf dem Seil stehst, sollten sich die Griffe etwa auf Brusthöhe befinden.



Schritt 1:

Aufrechter Stand, die Füße sind parallel.

Die Ellbogen sind gebeugt.

Das Seil ist hinter den Füßen



Schritt 2:

Das Seil von hinten über den Kopf schwingen.

Die Schwungbewegung kommt hauptsächlich aus den Handgelenken. Mit Füßen leicht abspringen...



Schritt 3:

...und das seil unter den Füßen durchschwingen. Mit gebeugten Knien auf den Fußballen landen.

Alternative 2 (Klasse 5-7 / Klasse 8-10): Plank halten

Material

wenn nötig Yogamatte o.ä.

Hinweis:

Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade ist.



Schritt 1:

Auf den Unterarmen und den Zehenspitzen abstützen. Die Ellbogen sind unter den Schultern.

Der Blick ist nach unten gerichtet. Der Körper ist steif wie ein Brett.

Alternative 1 (Klasse 8-10): Swimmer

Material

wenn nötig Yogamatte o.ä.

Hinweis:

Achte darauf, dass dein Kopf immer in Verlängerung der Halswirbelsäule ist. Führe die Bewegung möglichst langsam und rund aus.



Schritt 1:

Gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm anheben und strecken. Den rechten Fuß und die linke Hand nur wenig vom Boden abheben. Der Blick ist nach unten gerichtet...

Schritt 2:

...nun kommt ein Wechsel der Arme und Beine. Das rechte Bein und den linken Arm anheben und strecken. Den linken Fuß und die rechte Hand nur wenig vom Boden abheben und immer so weiter im Wechsel.