

Sprung-Gymnastik (Reifen/ Seil/ Kasten)

- **Seilhüpfen**

20x mit beiden Beinen; 20x im Pferdchensprung

- **Kleiner Kasten – Landung**

springe 20x von dem Kasten und achte auf eine leise Landung – abrollen von der Zehe auf die Verse

- **Reifen**

Lege drei Reifen hintereinander und hüpf durch die Reifen 10x mit beiden Beinen 10x auf einem Bein

- **Kasten**

Springe abwechselnd mit den Füßen auf den Kasten – ein Bein bleibt immer auf dem Boden 20x

- **Seil**

Lege dein Seil auf den Boden – springe immer über dein Seil – mit zwei Beinen – auf einem Bein – mit Zwischensprung – mit gespreizten Beinen

Matten-Gymnastik

- **Stehe mit beiden Beinen auf das Balance-Teller und strecke die Arme zur Seite raus; auf einem Bein im Wechsel – auf der Zehenspitze- oder probiere eine Standwaage aus 10x**
- **Mache eine Standwaage/ Nadel auf dem Boden 10x mit dem linken Bein 10x mit dem rechten Bein**
- **Setze dich auf einen Hocker – Rücken gerade- hebe ein Bein im 90 Grad Winkel an und führe es zur Seite; je Bein 10x**
- **Mache einen Prinzensitz und gehe dann ins Stehen hoch und dann wieder in den Prinzensitz mit dem anderen Bein 10x**
- **Mache einen Schwebesitz – beide Beine hochheben – Hände zur Seite rausstrecken 20x**
- **Lege dich auf den Rücken – Hände links und rechts auf dem Boden – ziehe nun ein Knie an deine Brust – dann das andere Knie 20x**