

# Sprung-Gymnastik ( Reifen/ Seil/ Kasten )

- Seilhüpfen

( 20x mit beiden Beinen; 20x im Pferdchensprung )



- Kreisspringen

( lege 3 Reifen auf den Boden und springe von Reif zu Reif; 20x mit beiden Beinen - 20x mit je einem Bein )

- Hampelman

( 20x in den Hampelmann springen )



- Kleiner Kasten

( springe 20x mit beiden Beinen auf den Kasten und 20x mit je einem Bein im Wechsel )

- Seil

Lege dein Seil auf den Boden und springe immer über das Seil – mit beiden Beinen – mit einem Bein- Beine über Kreuz – mit Drehung – Rückwärts

# Matten-Gymnastik

- 10x eine Fahne mit dem linken Bein  
10x eine Fahne mit dem rechten Bein- Fahne  
immer 10 Sekunden halten



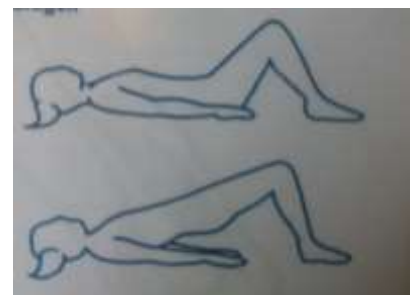
- 10x ein Liegestütz mit beiden Beinen  
10x ein Liegestütz mit einem Bein



- Setze dich aufrecht auf den Boden-  
beide Versen zusammendrücken-  
versuche deine Kniegelenke  
auf den Boden zu drücken 20x



- Lege dich auf den Boden-Knie  
anheben- Hände neben dem Körper  
auf den Boden drücken- Po anheben  
und 10 Sekunden halten - 20x



- Mache eine Fahne auf der Matte –  
ziehe dann das Knie und den  
Ellenbogen unter dem Körper  
zusammen

