

Fitnessstraining

Aufwärmung:

- Auf der Stelle laufen (10 sek. + 10 sek.)
- Auf der Stelle laufen und Knie nach oben ziehen (10 sek.)
- Hampelmänner in verschiedenen Variationen (10 mal)
- Fersen an den Po ziehen (10 sek.)
- Arme kreisen (links und rechts)
- Schulter kreisen (seitliches drehen)

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3 - JSC
Auf den Rücken legen, Po hochhalten, anschließend ein Kuscheltier in den Händen um die Hüfte kreisen lassen (ca. 5-mal)	Auf den Rücken legen, Po hochhalten, anschließend ein Bein gestreckt in die Luft heben (Wechsel zwischen linkem und rechtem Bein) (ca. 10-mal)	Auf den Rücken legen, Po hochhalten, anschließend ein Bein gestreckt in die Luft heben (Wechsel zwischen linkem und rechtem Bein) (ca. 15-mal)
Auf den Rücken legen und abwechselnd die Ellenbogen mit dem diagonalen Knie berühren (ca. 5-mal)	Auf den Rücken legen und abwechselnd die Ellenbogen mit dem diagonalen Knie berühren (ca. 10-mal)	Auf den Rücken legen und abwechselnd die Ellenbogen mit dem diagonalen Knie berühren (ca. 15-mal)
Auf den Bauch legen, Hände nach vorne ausgestreckt, sodass sie in der Luft sind (ca. 10 Sek.)	Auf den Bauch legen, Hände nach vorne ausgestreckt, sodass sie in der Luft sind, anschließend die Beine ebenfalls anheben (ca. 15 Sek.)	Auf den Bauch legen, Hände nach vorne ausgestreckt, sodass sie in der Luft sind, anschließend die Beine ebenfalls anheben (ca. 20 Sek.)
Über einen Teppich springen (ca. 5-mal)	Über einen Teppich springen (ca. 10-mal)	Über einen Teppich springen (ca. 15-mal)

Fitnessstraining

In die Liegestützposition (Kinderliegestütze) gehen, anschließend die Hand auf die Schulter tippen (abwechselnd) (ca. 5-mal)	In die Liegestützposition (Kinderliegestütze) gehen, anschließend die Hand auf die Schulter tippen (abwechselnd) (ca. 10-mal)	In die Liegestützposition (Kinderliegestütze) gehen, anschließend die Hand auf die Schulter tippen (abwechselnd) (ca. 15-mal)
Gerade hinstellen mit den Händen in der Luft, anschließend von oben in die Liegestützposition gehen und dann wieder zum Stehen (ca. 5-mal)	Gerade hinstellen mit den Händen in der Luft, anschließend von oben in die Liegestützposition gehen und dann wieder zum Stehen (ca. 10-mal)	Gerade hinstellen mit den Händen in der Luft, anschließend von oben in die Liegestützposition gehen und dann wieder zum Stehen (ca. 15-mal)