

Fitnessstraining

Aufwärmung:

- Auf der Stelle laufen (10 sek.)
- Von der einen Stelle zur anderen springen (10-mal)
- Hopslerlauf (10 sek.)
- Abwechselnd mit den Fingerspitzen an die Zehen fassen (10-mal)
- Apfel pflücken und Äpfel aufheben (5-mal jede Seite)

Übungen:

| Stufe 1 | Stufe 2 | Stufe 3 - JSC |
|---|--|--|
| Vierfüßlerstand mit abwechselnd einmal das linke Bein und einmal der rechte Arm (ca. 10 sek.) | 4-Füßlerstand mit abwechselnd einmal das linke Bein und einmal der rechte Arm (ca. 15-mal) | 4-Füßlerstand mit abwechselnd einmal das linke Bein und einmal der rechte Arm (ca. 20-mal) |
| Schiffchen (ca. 10 sek.) | Schiffchen (ca. 15 - 20 sek.) | Schiffchen (ca. 20 - 30 sek.) |
| Langsames Fahrrad fahren (ca. 10 sek.) | Fahrrad fahren (ca. 20 - 25 sek.) | Fahrrad fahren (ca. 30 sek.) |
| Seitliches Beinheben mit absetzen (auf jeder Seite ca. 5-mal) | Seitliches Beinheben versuchen ohne absetzen (auf jeder Seite ca. 10-mal) | Seitliches Beinheben ohne absetzen (auf jeder Seite ca. 15-mal) |
| Schmetterling: Fußsohlen aneinander und mit den Beinen wackeln (ca. 10 sek.) | Schmetterling: Fußsohlen aneinander und mit den Beinen wackeln (ca. 15 sek.) | Schmetterling: Fußsohlen aneinander und mit den Beinen wackeln (ca. 20 sek.) |