



## Im Fitnessstudio

### ***Tunnelball***

Ziel:

Kräftigung der Gesäßmuskeln

Hinweis:

Die Anzahl der Wiederholungen anpassen an das Alter der Kinder

### ***Rauf und Runter***

Ziel:

Schnelligkeit; Gewandtheit

### ***Hoppelpoppel***

Ziel:

Kräftigung der Beinmuskulatur

### ***Langlauf***

Ziel:

Förderung der Ausdauer

Hinweis:

Anzahl der Runden an das Alter der Kinder anpassen; ggf. Abstand der Kästen ändern

### ***Squashball***

Ziel:

Kräftigung der Armmuskulatur

Hinweis:

Wurfweite an das Alter der Kinder anpassen.

Variation:

Einen Medizinball verwenden und ihn mit beiden Händen über Kopf gegen die Wand werfen.

### ***Kastentreppe***

Ziel:

Kräftigung der Beinmuskulatur; Koordination des Bewegungsablaufs

### ***Zick-Zack-Sprünge***

Ziel:

Kräftigung der Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur; Koordination des Bewegungsablaufs

Hinweis:

Zeitvorgabe an das Alter der Kinder anpassen.

### ***Osterhase***

Ziel:

Kräftigung der Beinmuskulatur

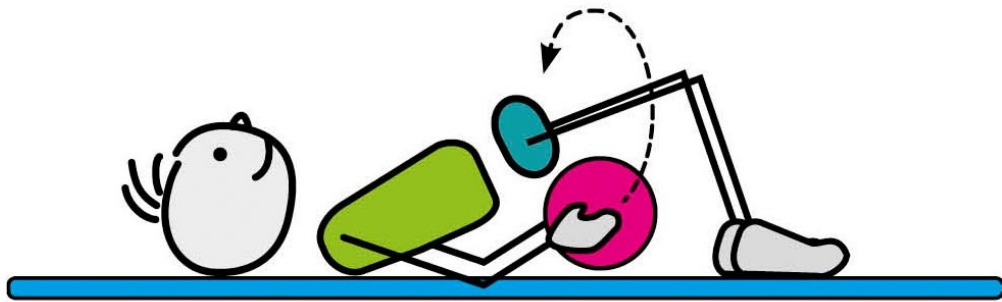
Hinweis:

Zeitvorgabe an das Alter der Kinder anpassen.

Variation:

Abstand der Matten

# Tunnelball



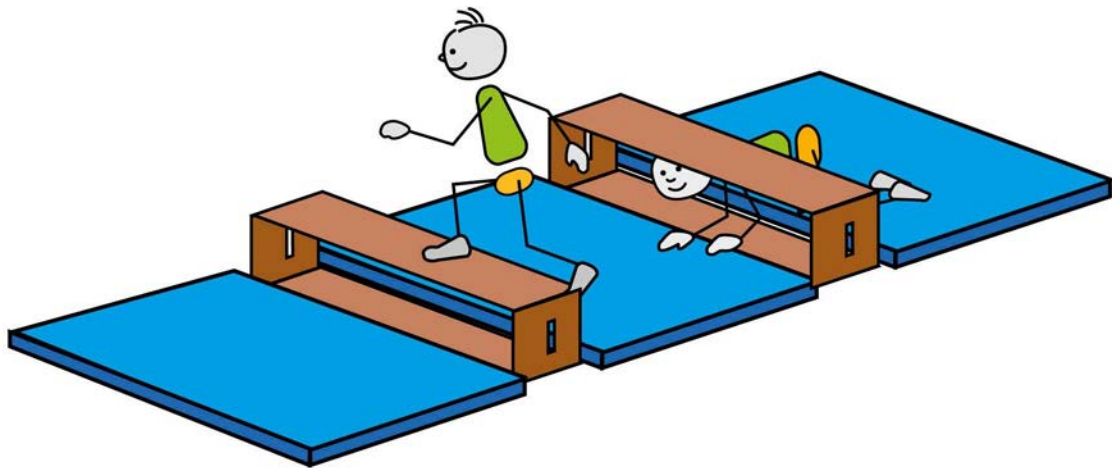
## Ihr braucht die Geräte:

1 Turnmatte; 1 Ball

## Eure Aufgabe:

- Lege dich auf den Rücken.
- Hebe den Bauch und den Po hoch.
- Führe den Ball unter dem Rücken her.
- Führe den Ball anschließend hoch über den Bauch.
- Führe den Ball dann wieder unter dem Rücken lang.
- Schaffst du diese Übung 20x ?

# Rauf und Runter

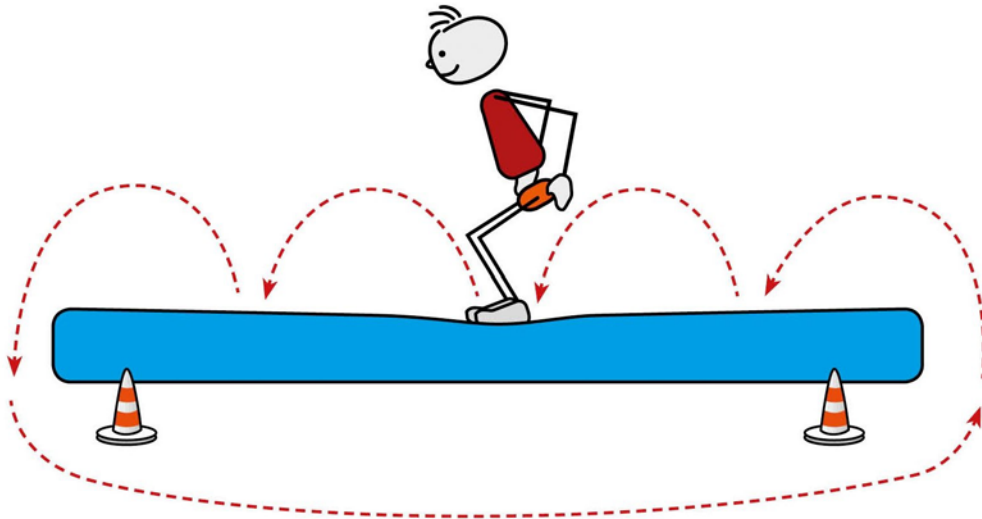


**Ihr braucht die Geräte:**  
2 Kastenteile; 3 Turnmatten

## **Eure Aufgabe:**

- Krieche durch das eine Kastenteil durch.
- Steige über das zweite Kastenteil drüber.
- Und dann wieder von vorne.
- Versuche diesen Ablauf so schnell wie möglich auszuführen.
- Wie viele Durchgänge schaffst du in 1 Minute?

# Hoppelpoppel



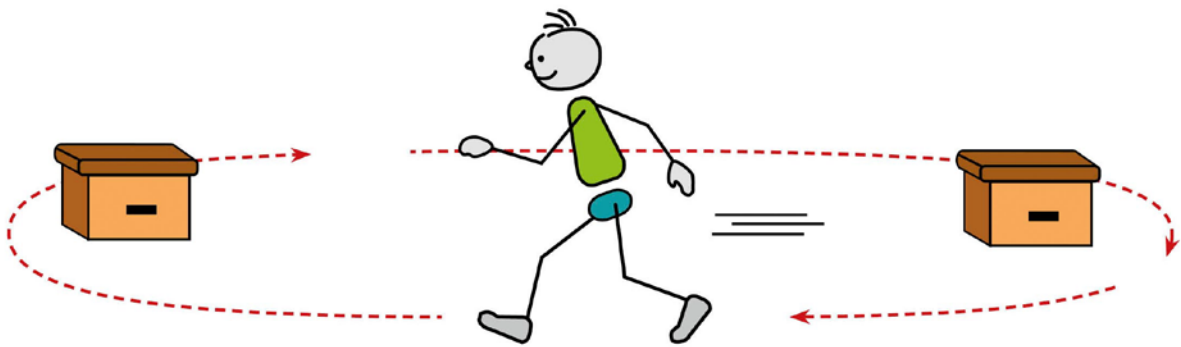
## Ihr braucht die Geräte:

1 Weichbodenmatte; 2 Pylonen

## Eure Aufgabe:

- Hüpfte in Schluss-Sprüngen über die Weichbodenmatte.
- Laufe anschließend um die Pylonen herum zum Startpunkt zurück.
- Hüpfte nun erneut über die Matte.
- Wie viele Durchgänge schaffst du in 1 Minute?

# Langlauf

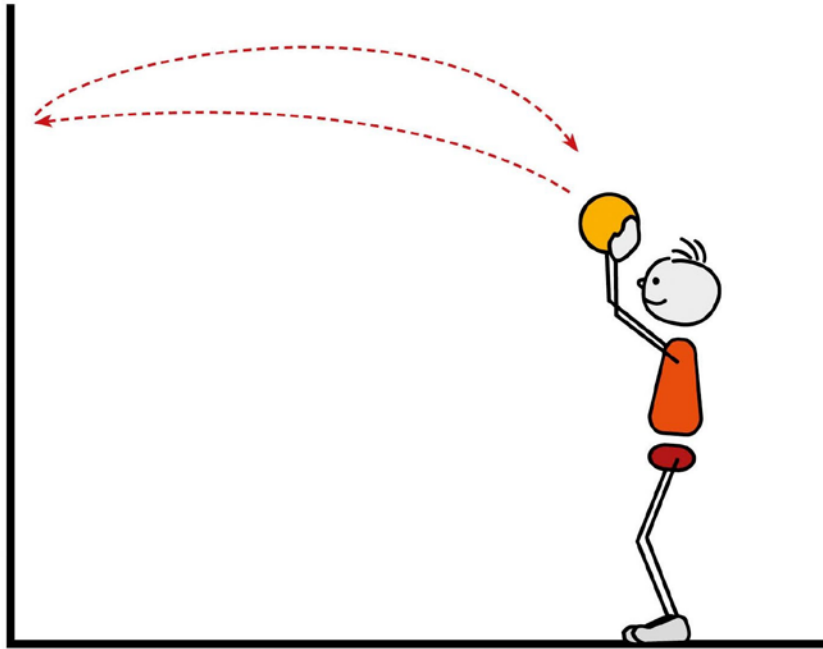


**Ihr braucht die Geräte:**  
2 kleine Kästen

**Eure Aufgabe:**

- Stellt zwei Kästen in einer Linie etwa 10 Schritte auseinander.
- Lauft um die Kästen herum.
- Insgesamt 12 Wiederholungen

# Squashball



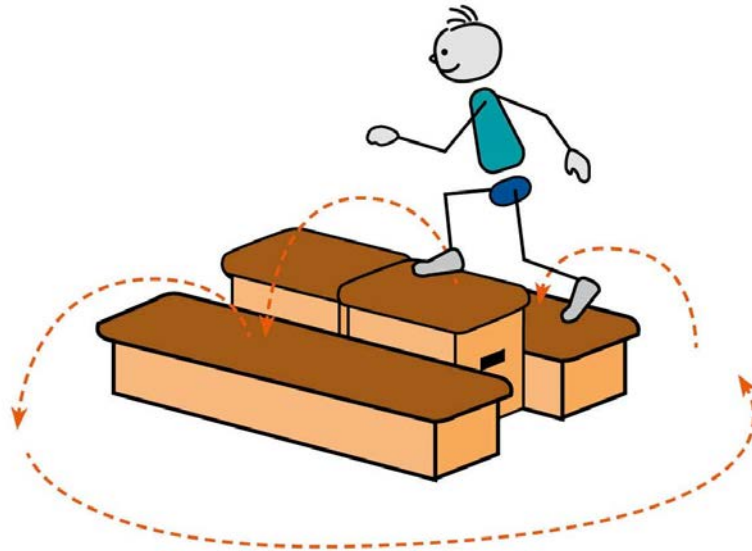
## Ihr braucht die Geräte:

1 Hallenwand; 1 Gymnastikball

## Eure Aufgabe:

- Stelle dich ein bis zwei Schritte von der Wand entfernt hin.
- Wirf den Ball an die Wand und fange ihn anschließend wieder auf.
- Insgesamt 20x
- Wiederhole diese Übung mit der anderen Wurfhand.

# Kastentreppe



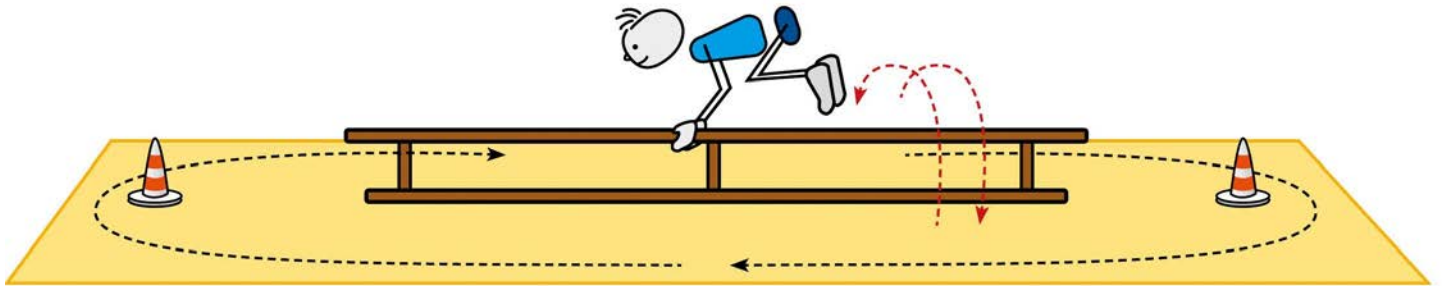
## Ihr braucht die Geräte:

2 Kastenoberteile; 2 kleine Kästen

## Eure Aufgabe:

- Baut die Kastentreppe wie im Bild auf.
- Gehe über die Kastentreppe wie im Bild beschrieben.
- Laufe herum zurück zum Startort.
- Steige wieder über die Kastentreppe.
- Insgesamt 12 x

# Zick-Zack-Sprünge



## Ihr braucht die Geräte:

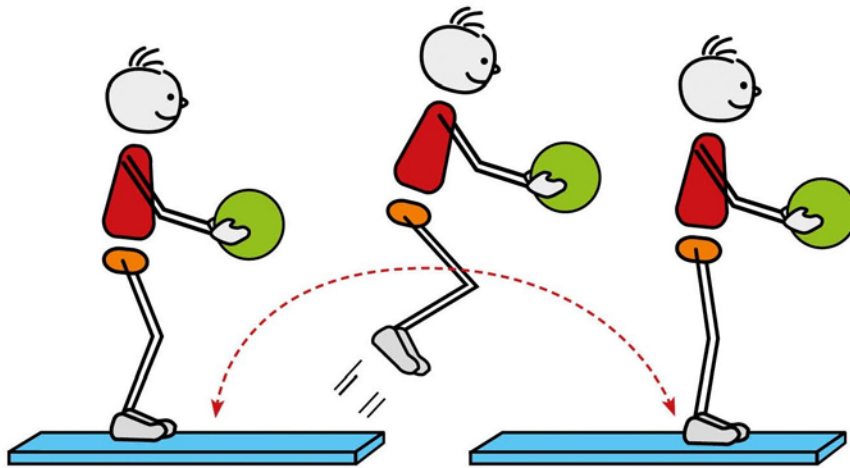
1 Langbank; 2 Pylonen

## Eure Aufgabe:

- Mache 4 Hockwenden an der Bank.
- Laufe über die zwei Pylonen zurück zum Startort.
- Beginne wieder von vorne.
- Wie viele Durchgänge schaffst du in 1 Minute?



# Osterhase



## Ihr braucht die Geräte:

2 Turnmatten; 1 Ball

## Eure Aufgabe:

- Nimm den Ball in die Hand.
- Springe im Schluss-Sprung vor auf die andere Matte und dann wieder zurück.
- Insgesamt 12x.