

Stundenbild Bewegte Orte – Online

Benötigte Materialien:

- Matte

<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>1. Gehen am Stand</p> <ul style="list-style-type: none">• Schulterkreisen rückwärts• Armkreisen rückwärts• Armpendeln seitlich• Diagonalschwung <p>2. Kombination (jeder Schritt hat einen Buchstaben, Zahl & Farbe)</p> <ul style="list-style-type: none">• Buchstaben A bis D• Zahl 1 bis 4 – diagonaler Schritt• Farben rot, gelb, grün, blau – Passgang• Buchstaben W bis Z – diagonales Klatschen auf den Oberschenkel• Drehung	<p><u>Notizen</u></p>
<p><u>Hauptteil Teil 1</u></p> <p>1. Herzkreislauftraining (8 min)</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 min Gehen• 1 min Skipping Lauf am Stand• 1 min Gehen• 1 min Kniebeugen• 1 min Gehen• 1 min Ausfallschritt nach vorne Arme in Hochhalte• 1 min Gehen• 1 min Ausfallschritte seitlich• 1 min Gehen	<p><u>Notizen</u></p>

Stundenbild Bewegte Orte – Online

Benötigte Materialien:

- Matte

<p><u>Hauptteil Teil 2</u></p> <p>2. HIIT Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 sec. Laufen mit Armkreisen rückwärts • 20 sec. Kniestand – vor und rückpendeln mit dem Oberkörper • 20 sec. Kniesitz – Arme vor dem Körper ablegen • 20 sec. Laufen – Hände seitlich auf & ab bewegen • 20 sec. Langsitz - Beine auf- und ab bewegen • 20 sec. Beingrätsche mit Vorbeuge • 20 sec. Skipping und Gewichtheben • 20 sec. Langsitz - Beine wechselseitig beugen und strecken • 20 sec. Ausfallschritt – Knie am Boden, Standbein gebeugt, Oberkörper auf Oberschenkel • 20 sec. Skipping und Rudern • 20 sec. Langsitz - beide Beine beugen und strecken • 20 sec. Langsitz – ein Bein nach vorne gestreckt, anderes gebeugt 	<p><u>Notizen</u></p>
<p><u>Abwärmen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kniesitz <ul style="list-style-type: none"> • Arme auf Oberschenkel 2. Rückenlage Arme seithalte <ul style="list-style-type: none"> • Große Zehe zu Daumen bringen 3. Bauchlage Arme seithalte <ul style="list-style-type: none"> • Ferse zu Daumen bringen 4. Grätsche aufrecht <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper waagrecht, Arme seithalte – Arme diagonal zu den Zehen 	<p><u>Notizen</u></p>