

Stundenbild Bewegte Orte – Spezial

Bist du eine Zirkuskünstlerin oder ein Zirkuskünstler?

Benötigte Materialien:

- Matte

Zeiten je Klasse:

- 1.Klasse: 20 sec.
- 2.Klasse: 25 sec.
- 3.Klasse: 30 sec.
- 4.Klasse: 35 sec.

<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Überlege dir ein Aufwärmen</p>	<p><u>Notizen</u></p>
<p><u>Übungen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liegestützposition: rechten Arm und linkes Bein anheben – halten, Wechsel 2. Seitstützposition → Fahne 3. Sitzhocke an der Wand <p>Übe immer beidseitig</p>	<p><u>Notizen</u></p>

Wie lange kannst du stabilisieren?