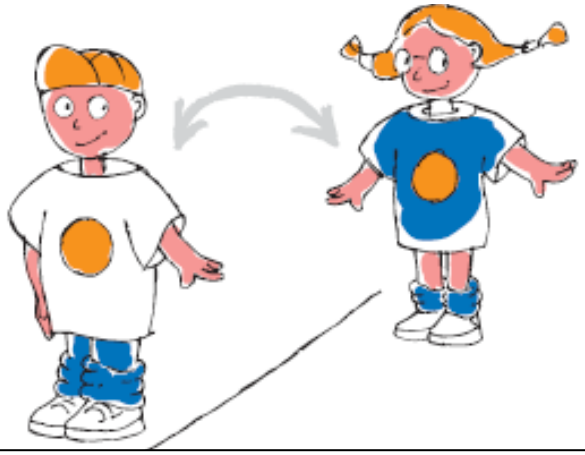
Koordination

Übung 1: „Seitliches Hin- und Herspringen"



Ziel:
Mit dieser Übung könnt ihr eure Körperkoordination testen.

Material:
Stoppuhr und Linie (Klebestreifen oder Seil) zur Orientierung

Anleitung zur Übung:
Stellt euch mit geschlossenen Beinen neben der Linie auf.
Springt so oft wie möglich in **15 Sekunden** seitlich über die Linie hin- und her.

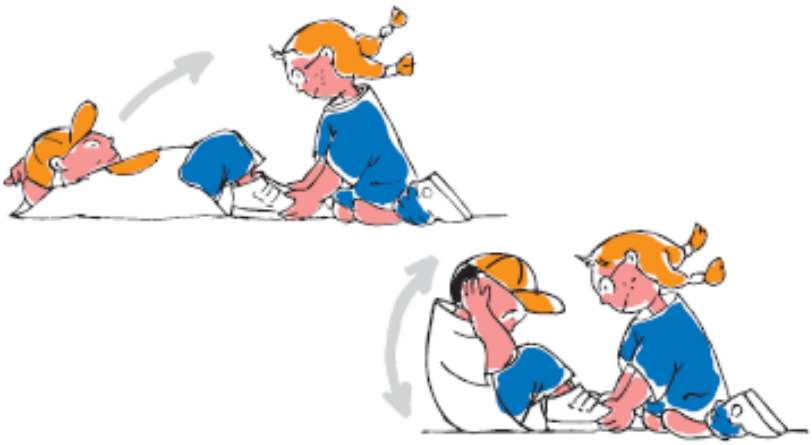
Bewertung:
Zählt die Anzahl der Sprünge und tragt sie in euer

Bewegungskoordination:

Eine gute Koordination ist wichtig für harmonische und zielgerichtete Bewegungen im Alltag z.B. beim Radfahren und beim Sport z.B. beim Schwimmen.

Muskelkraft

Übung 2: „Sit-Up" / Aufrichten aus der Rückenlage



Ziel:
Mit dieser Übung könnt ihr die Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur testen.

Material:
Stoppuhr und eine Isomatte pro Paar

Anleitung zur Übung:
Geht paarweise zusammen. Einer legt sich auf den Rücken und stellt die Füße auf. Die Füße werden vom Partner festgehalten.
Verschränkt eure Hände hinter dem Kopf.
Hebt den Oberkörper so weit an, dass eure Ellbogen die Oberschenkel berühren und senkt danach euren Oberkörper wieder ab.
Versucht in **40 Sekunden** so viele Sit-Ups wie möglich zu machen.

Bewertung:
Zählt die Anzahl der Sit-Ups und tragt sie in euer Aktionsheft ein.

Muskelkraft:
Eine gute Muskulatur ist wichtig für jede Bewegung im Alltag und beim Sport. Sie ist außerdem wichtig für eine gute Körperhaltung und beugt Haltungsschwächen vor.

Übung 3: „Rumpfvorbeuge“

Ziel:
Mit dieser Übung könnt ihr eure Beweglichkeit testen.

Anleitung zur Übung:
Stellt euch aufrecht und mit geschlossenen Beinen hin. Beugt nun den Oberkörper nach vorn und versucht, mit den Fingerspitzen oder der ganzen Hand den Boden zu berühren.
Haltet dabei die Knie immer gestreckt.

Bewertung:
Schreibt in euer Aktionsheft, ob ihr bei der Übung den Boden mit den Fingerspitzen oder mit der Handfläche berühren könnt.

Beweglichkeit:

Eine dehnfähige Muskulatur ist wichtig für eine gute Beweglichkeit in den Gelenken.

Bewegungs-Tipps:

Vielseitiges Bewegen fördert spielerisch die Beweglichkeit in jedem Alter.

Die Beweglichkeit wird z. B. verbessert durch:

- vielseitiges Bewegen an Klettergeräten
- Turnen, z. B. Hängen, Durchwinden an Spiel- und Sportgeräten
- Vielseitiges Recken und Strecken