

Kran



Spreizstand, die Füße stehen schulterbreit auseinander und die Arme hängen neben dem Körper herunter.



Beuge dein rechtes Knie und hebe dein linkes Bein gestreckt nach hinten hoch. Stütze dabei die rechte Hand auf dem rechten Knie ab und strecke den linken Arm nach vorn. Achte darauf, dass das gestreckte Bein in der Verlängerung des Rumpfes bleibt und halte den Rücken gerade.



Den Körper mit gestrecktem Bein in eine Linie zu bringen, ist eine Entlastungsübung für den Rücken aus der Rückenschule.



Die Oberschenkelmuskulatur wird trainiert. Alle Muskeln des Körpers arbeiten für ein gutes Gleichgewicht zusammen.



Langsam 6 Mal hintereinander machen.



Wenn ein Stück Papier aufgehoben werden muss, ist dies eine ideale Bewegung.



Tor



Sprenzstand, die Füße stehen schulterbreit auseinander und die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme sind neben dem Körper.



Springe hoch in die Luft und strecke beide Arme nach oben – als ob du ein Tor bejubelst. Achte darauf, dass dein Rücken nicht krumm ist.



Den Rücken stabil halten, auch bei spontanen, kräftigen Bewegungen.



Bauch- und Rückenmuskeln, aber auch die Beinmuskeln werden angesprochen.



6 Mal kurz hintereinander.



Zur Entspannung während des Sportunterrichtes oder einfach auf dem Spielplatz.

