



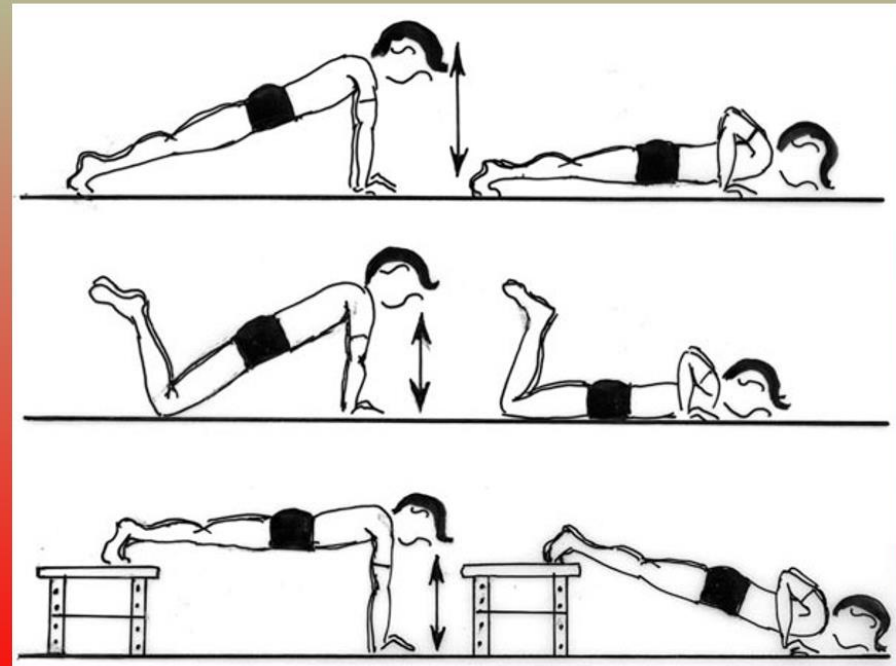
Materialien:

1 kleine blaue Matte
1 kleiner Kasten

Bewegungsausführung:

- Führe den Liegestütz aus.
- Deine Hände setzen schulterbreit auf und dein Körper ist wie ein Brett.
- Versuche mit deiner Nase so nah wie möglich zum Boden zu kommen.

Station: Liegestütz



<https://www.mobilesport.ch/aktuell/kraeftigen-arme-brust-liegestuetz/>

Arbeitsauftrag, zählt, wie viele Liegestütze ihr machen könnt. Notiert die Ergebnisse auf der Rückseite

Macht ein Kreuz für Eure Leistung

1-5 Liegestütze	5-10 Liegestütze	10-20 Liegestütze	Mehr als 20 Liegestütze
Gesamt	Gesamt	Gesamt	Gesamt

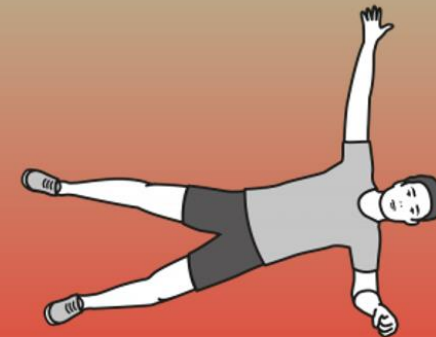
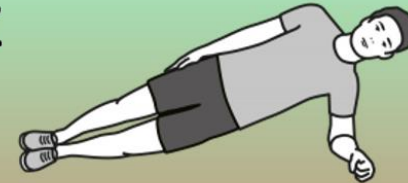


Station: Seitstütz

Materialien: 2 kleine blaue Matte

Bewegungsausführung:

- Stütze deinen Körper seitlich mit einem Arm auf dem Boden ab.



<https://www.geo.de/magazin/geo-magazin/16018-kstr-mit-diesen-uebungen-staerken-sie-knie-und-huefte/220465-img-seitstuetz>

Arbeitsauftrag: Messt, wie lange ihr den Seitstütz halten könnt, sucht euch eine Seite aus. Notiert die Ergebnisse auf der Rückseite

Macht ein Kreuz für Eure Leistung beim Seitstütz

Weniger als 10 Sekunden	10-20 Sekunden	20-30 Sekunden	Mehr als 30 Sekunden
Gesamt	Gesamt	Gesamt	Gesamt



Station: 360°-Stütz

Materialien: 1 Bänke

Bewegungsausführung

- Positioniere dich in der Liegestützposition mit den Füßen auf der Bank.
- Umkreise die Bank.
- Die Füße müssen dabei stets die Bank berühren.



Arbeitsauftrag: Probiert aus, wie viele Runden ihr schafft! Notiert die Ergebnisse auf der Rückseite

Macht ein Kreuz für Eure Leistung beim 360° Stütz

weniger als 3 Runden	3-10 Runden	10-20 Runden	Mehr als 20 Runden
Gesamt	Gesamt	Gesamt	Gesamt

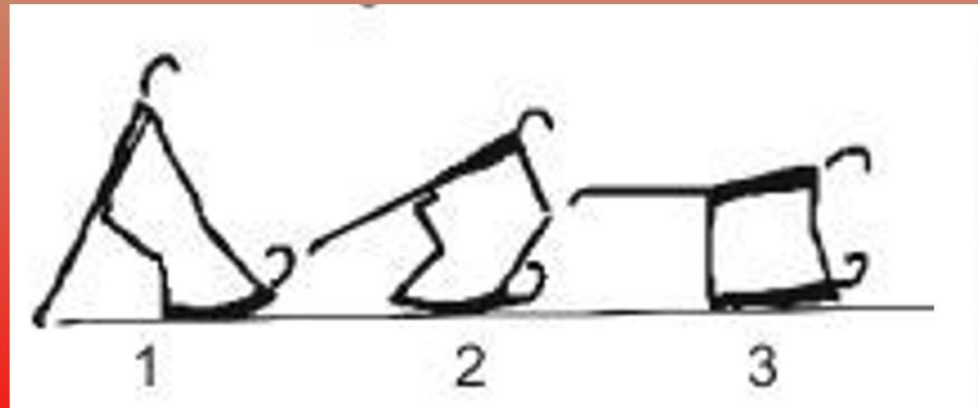


Station: Der Flieger

Materialien: 2 kleine blaue Matten

Bewegungsausführung:

- Du legst dich auf den Rücken auf die Matte.
- Stütze deinen Partner mit deinen Beinen hoch.
- Gib ihm zur Unterstützung deine Hände.
- Versuche deinen Partner fliegen zu lassen.
- Der Flieger benötigt Körperspannung!



Arbeitsauftrag: Probiert aus, wie ob ihr die Übung schafft! Notiert die Ergebnisse auf der Rückseite

Keine Chance, wir haben es nicht geschafft	Es hat so gerade eben geklappt, wir konnten es kurz halten	Klappte gut, wird konnten es ohne Probleme halten	Gar kein Problem, so lange wie wir wollten konnten wir halten
Gesamt	Gesamt	Gesamt	Gesamt

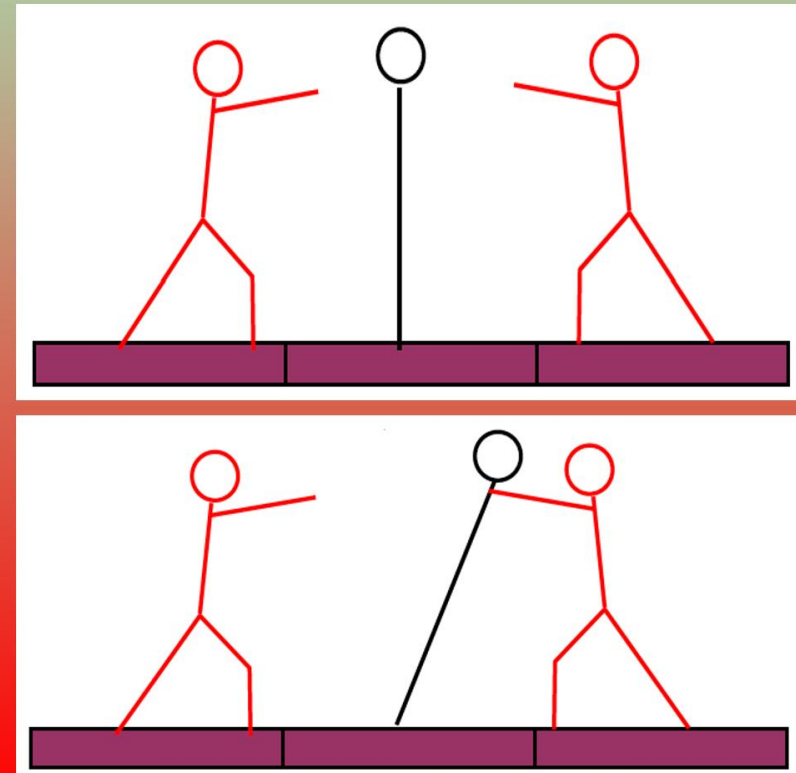


Station: Lebendiges Pendel

Materialien: 2 kleine blaue Matten

Bewegungsausführung:

- Auf den Matten stehen sich zwei Schüler gegenüber (Helfer).
- Du stellst dich zwischen die beiden Helfer.
- Du lässt dich mit angespanntem Körper abwechselnd nach vorne und nach hinten fallen (Füße bleiben dabei an einer Stelle).
- Die Helfer greifen an den Schultern.



Arbeitsauftrag: Probiert das Pendel aus! Merkt euch, wie ihr euch dabei fühlt und ob ihr die Partner gut stützen konnten

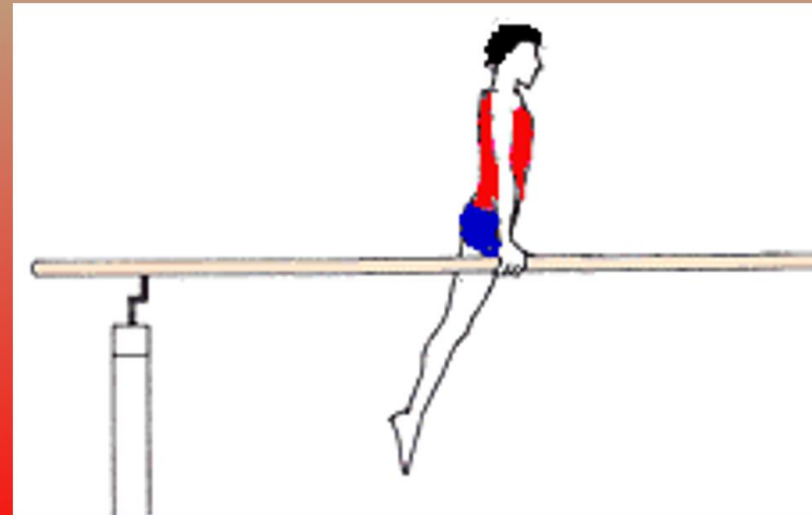


Station: Stützen am Barren

Materialien: Parallelbarren
4 kleine blaue Matten
kleiner Kasten

Bewegungsausführung:

- Stelle dich auf den kleinen Kasten zwischen die Holme.
- Stütze dich auf den Holme ab.
- Bewege dich zur anderen Seite.



Arbeitsauftrag: Probiert aus, wie ob ihr die Übung schafft! Notiert die Ergebnisse auf der Rückseite

Ich habe fast eine Strecke geschafft	Ich habe mindestens 1, aber nicht mehr als 3 Strecken geschafft	Ich habe mindestens 3, aber nicht mehr als 5 Strecken geschafft	Gar kein Problem, ich habe mehr als 5 Strecken geschafft!
Gesamt	Gesamt	Gesamt	Gesamt

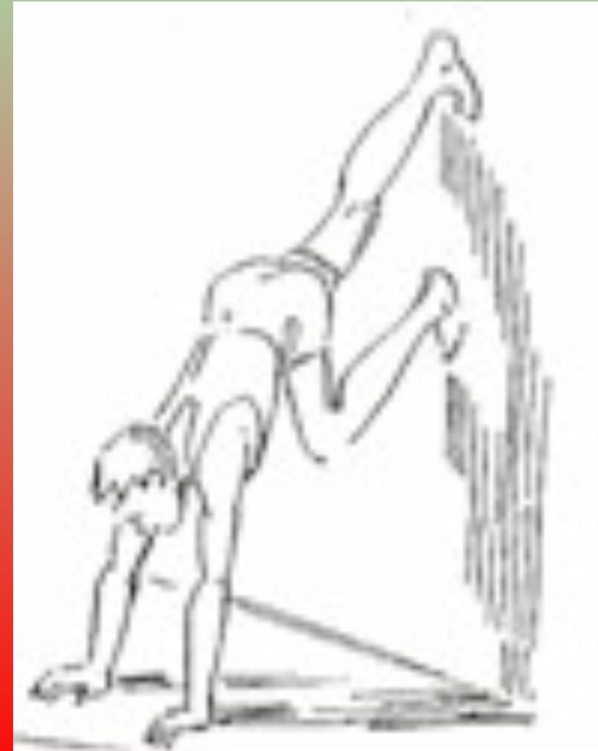


Station: Wandhandstand

Materialien: 2 kleine blaue Matten

Bewegungsausführung:

- Hocke dich mit dem Rücken zur Wand auf die Matte.
- Setze deine Hände schulterbreit auf.
- Klettere mit deinen Füßen die Wand hoch.
- Setze deine Hände näher an die Wand.



Arbeitsauftrag: Probiert aus, ob ihr an der Wand stehen könnt, wenn es klappt, misst euere Partner, wie lange ihr stehen könnt! Trag die Ergebnisse auf der Rückseite ein!

Macht ein Kreuz für Eure Leistung beim Handstand an der Wand

Ich bin gar nicht hoch gekommen	Ich habe mindestens 5 Sekunden durch- gehalten	Ich habe mindestens 5, aber nicht mehr als 10 Sekunden durch gehalten	Gar kein Problem, ich habe mehr als 10 Sekunden durch gehalten!
Gesamt	Gesamt	Gesamt	Gesamt