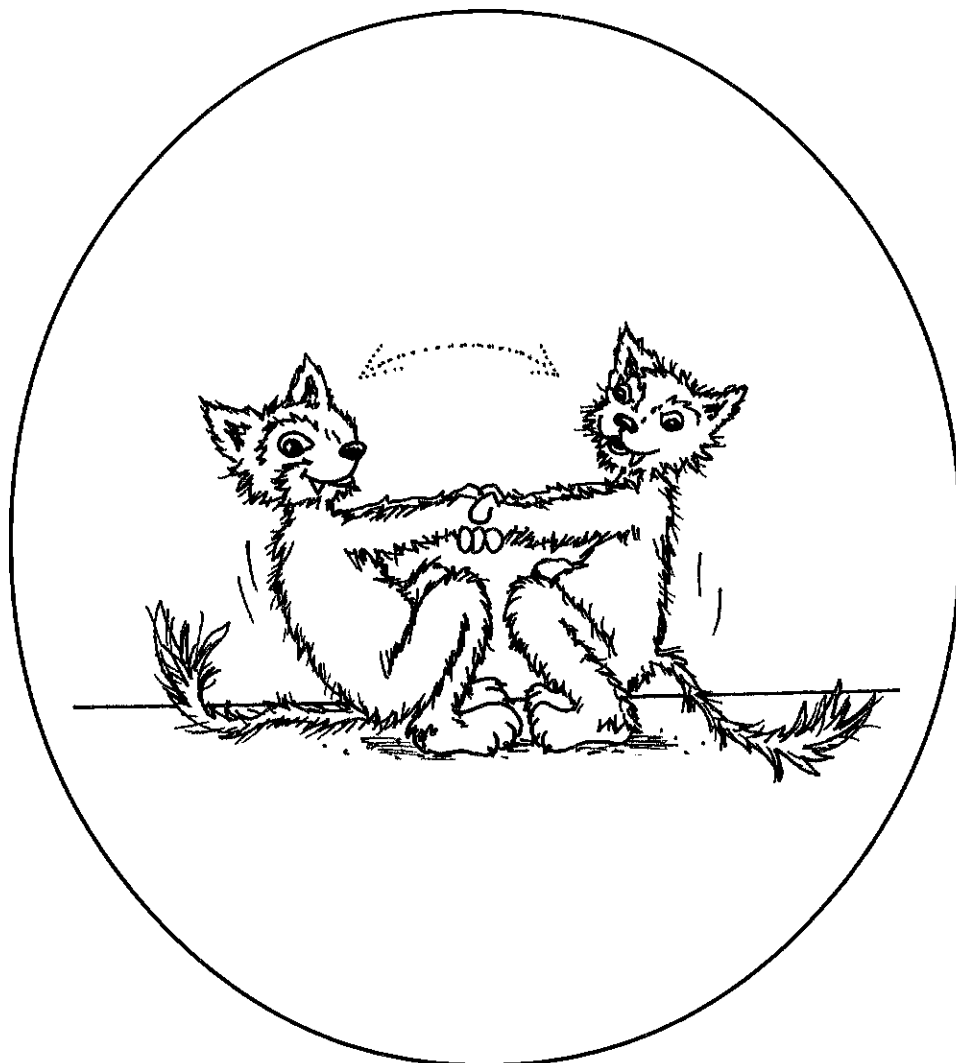


Kniebeuge



Übungsablauf:

Gehe in die Hocke! Fasse deine Partnerin / deinen Partner an die Hand und wippe vor und zurück. Lass dabei das andere Kind nicht los, sonst verletzt ihr euch.

Kniebeuge

Bemerkungen:

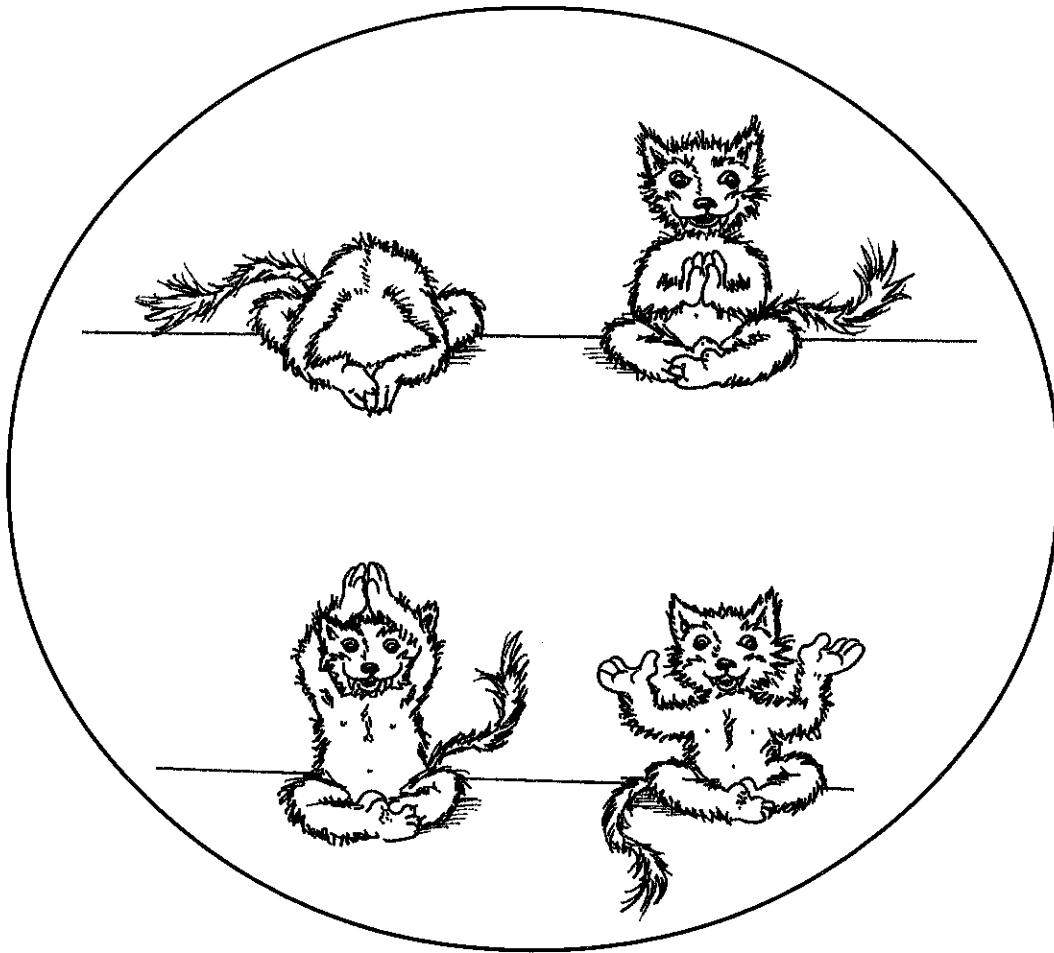
Die Übung stärkt Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur.

Fördert den Gleichgewichtssinn und das soziale Verhalten.

Möglichkeiten zur Anwendung:

Im Sportunterricht

Lotosblume



Übungsablauf:

Setz dich so, dass die Unterschenkel voreinander liegen. Beuge dich zuerst nach vorn bis zum Boden (die Lotosblüte schläft), richte dich dann auf und halte die Hände vor die Brust gegeneinander (die Lotosblüte erwacht). Führe die Hände über den Kopf und öffne die Arme zu den Seiten hin (die Lotosblüte öffnet sich dem Sonnenlicht).