



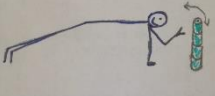









Übungsprogramm Unterstufe → 1. und 2.Klasse



Übungsbeschreibung	Kurzbezeichnung	Anzahl der Wiederholungen bzw. Zeit	Hinweise bei Durchführung
<i>Das „Klopapier-Workout“: alles was du dazu brauchst sind 4 Rollen Klopapier! Viel Spaß!</i>			
Nimm eine Rolle Klopapier und kreise sie einmal um den ganzen Körper. Beginne dabei beim Kopf und arbeite dich hinunter zu den Füßen. Umkreise zunächst den linken, dann den rechten Fuß, dann arbeite dich wieder nach oben zum Kopf und ändere die Richtung bevor du wieder von vorne anfängst.	Klopapier-Kreise 	2 Mal um den ganzen Körper kreisen	Diese Aufwärmübung dient der Mobilisation deiner Gelenke.
Stell dich für diese Übung zuerst auf dein rechtes Bein und nimm eine Rolle Klopapier in die linke Hand. Übergib die Rolle, noch immer auf einem Bein stehend, hinter dem Rücken in die rechte Hand und stell sie kurz am Boden ab. Dann greif wieder mit der linken Hand zur Klopapierrolle, heb diese hoch und übergib sie hinter dem Rücken in die rechte Hand.	Klopapier-Flamingo 	10 Mal auf dem rechten Bein stehend, 10 Mal auf dem linken Bein stehend	Versuche dabei wirklich die ganze Zeit auf einem Bein zu balancieren, wie ein Flamingo auf einem Bein.
Übergib eine Rolle Klopapier über Kopf von der linken in die rechte Hand während du Hampelmann springst.	Klopapier-Hampelmann 	50 Mal Rolle übergeben	
Halte eine Rolle Klopapier in der linken und eine Rolle in der rechten Hand, die Arme sind circa auf Hüfthöhe angewinkelt. Nun laufe am Stand, hebe dabei deine Knie so hoch, dass du mit ihnen die Klopapierrollen berührst (Kniehebelauf).	Klopapier-Sprinter 	50 Mal jede Rollen berühren	Versuche die Arme hüfthoch zu halten, sodass du die Knie wirklich hochheben musst, um die Rollen zu berühren.
Staple die 4 Klopapierrollen zu einem Turm übereinander. Gehe in Liegestützposition. Du stützt dabei deinen Körper nur auf Händen und Füßen. Achte darauf, dass deine Arme ausgestreckt sind. Der Klopapierturm sollte direkt vor deinem rechten Arm platziert sein. Nun	Klopapier-Stütz 	5 Mal Turmaufbau auf beiden Seiten	Sollte die Stütz-Position für dich zu anstrengend sein, geh dabei einfach auf deine Knie. Die Arme bleiben gestreckt.

Übungsprogramm Unterstufe → 1. und 2.Klasse

<p>nimm eine Rolle vom Stapel weg und leg diese vor deine linke Hand. Mach das Rolle für Rolle, sodass der Turm mit allen 4 Rollen nun vor dem linken Arm aufgebaut steht. Jetzt bau den Turm mit dem linken Arm ab und leg die Rollen wieder vor deinen rechten Arm.</p>			
<p>Staple die 4 Klopapierrollen zu einem Turm übereinander. Jetzt nimm jeweils nur eine Rolle vom Turm weg, spring hoch und dreh dich dabei um. Stell die Rolle auf den Boden, um einen neuen Turm zu bauen. Dann spring wieder hoch und dreh dich im Sprung zurück zum Turm mit den drei Rollen, nimm wieder nur eine Rolle weg, spring hoch und dreh dich um. Leg die Rolle wieder am neuen Turm ab. usw.</p>	<p style="text-align: center;">Klopapier-Turmbau</p> 	<p>5 Mal Turmaufbau auf beiden Seiten</p>	<p>Oberkörper bleibt aufrecht, nimm die Arme mit beim Sprung nach oben, dreh dich um 180 Grad herum.</p>
<p>Staple die 4 Klopapierrollen zu einem Turm übereinander. Nun setzt dich hinter den Turm am Boden. Versuche die Beine gleichzeitig von der einen auf die andere Seite des Turmes zu heben und wieder zurück, ohne sie dabei am Boden abzulegen oder den Turm dabei umzustoßen. Die Arme kannst du seitlich neben dir am Boden abstützen.</p>	<p style="text-align: center;">Scheibenwischer</p> 	<p>2x10 Mal hin- und her mit kurzer Pause dazwischen</p>	<p>Spannung im Bauch halten, um deine Beine in der Luft zu halten.</p>
<p>Übe nochmal das jonglieren! Du brauchst 2 Klopapierrollen (oder Bälle). Wer jonglieren kann darf jetzt einige Runden jonglieren. Ansonsten beginnen wir zuerst mit folgenden Übungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nimm in jede Hand eine Ball und werfe die Bälle abwechselnd hoch. Ellbogen bleiben beim Körper. 2. Wirf die Bälle gleichzeitig hoch und fange sie auch wieder. 3. Nimm nur einen Ball und wirf diesen in einem Bogen zur anderen Hand. 4. Nimm beide Bälle und versuche beide Bälle gleichzeitig in einem Bogen zur anderen Hand zu werfen und zu fangen. 5. Weitere Schritte/Übungen findest du im Internet! 	<p style="text-align: center;">Klopapier-Jonglage</p> 	<p>Du solltest dir zwischen 5 und 10 Minuten Zeit nehmen.</p>	<p>Vielleicht klappt es diese Woche ja schon besser! lockere deine Schultern, verkrampten hilft nicht du musst locker bleiben.</p>
<p>Entspannung: Leg dich bequem auf den Boden, vielleicht magst du dir eine Klopapierrolle als Polster in den Nacken legen, oder unter den Rücken. Spanne noch einmal kurz deinen ganzen Körper an. Dann lasse plötzlich mit der Ausatmung alles los. Spüre wie dein ganzer Körper sich entspannt. Nimm fünf tiefe Atemzüge, öffne die Augen, bewege dich, strecke und dehne dich und komm wieder ganz zurück. Danke fürs mitmachen!</p>			
<p> TIPP: Einige der Übungen und noch viele mehr kannst du in diesem Video nachsehen: https://www.youtube.com/watch?v=ZqTwbPcQiX0</p>			