

Übungsprogramm Unterstufe → 3. und 4.Klasse

Übungsbeschreibung	Kurzbezeichnung	Anzahl der Wiederholungen bzw. Zeit	Hinweise bei Durchführung
1) Aufwärmen und Koordination:			Übungen von a) bis d) hintereinander machen, dann 2 Minuten Pause, dann noch einmal Übungen von a) bis d)
a) Hampelmänner (Beine springen Grätsche – zu / Arme schwingen seitlich rauf, schließen über Kopf, wenn Beine grätschen und runter zu den Oberschenkeln, wenn Beine zu)		45 sek / 15 sek Pause	Hilfestellung (Video) https://www.youtube.com/watch?v=w10BBkpNZ60
b) Hampelmänner (Beine springen weiterhin Grätsche – zu / Arme schwingen gegengleich vor und zurück)		45 sek / 15 sek Pause	
c) Hampelmänner (Beine springen abwechselnd in Schrittstellung / Arme schwingen wie bei a) seitlich rauf und runter)		45 sek / 15 sek Pause	
d) Hampelmänner (Beine springen wie bei c) abwechselnd in Schrittstellung / Arme schwingen wie bei b) gegengleich vor und zurück ACHTUNG: Arm und Fuß gegengleich!)		45 sek / 15 sek Pause	
2) Rumpfkraftigung			Nach jeder Übung immer eine Minute Pause Zwei Durchgänge aller vier Übungen
a) Plank (Stütz auf den Unterarmen)		1 Minute halten	Bauch, Hintern, Beine anspannen/Schultern, Hintern, Fersen bilden eine Linie
b) Plank seitlich (Stütz auf einem Unterarm, anderer Arm hilft bei Stabilisation, oder zeigt zur Decke)		1 Minute halten	
c) Plank seitlich (andere Seite)		1 Minute halten	
d) Schwimmen (Bauchlage, Arme und Beine leicht angehoben, Gesicht schaut auf den Boden!, Arme und Beine werden abwechselnd hochgehoben)		1 Minute bewegen	Arme und Beine sollen während der Übung nie ganz am Boden abgesetzt werden!

3) Geschicklichkeit (nimm dir für diesen Unterpunkt auch ca. 10 Minuten Zeit)

Such dir einen Ball, der etwa die Größe eines Tennisballes hat!

Geh auf www.bewegungskompetenzen.at, klicke ClipCoach2 an. Klicke auf „Allgemein“ und dann auf „Werfen und Fangen“!

Schau dir die verschiedenen Videos an und versuche möglichst viele Wurf- und Fangformen nachzumachen!