

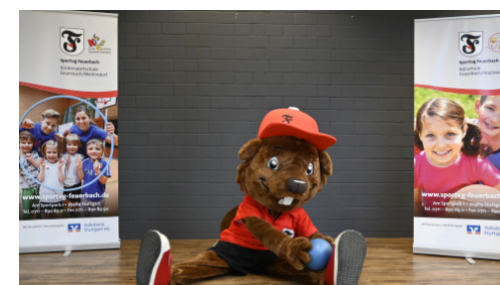
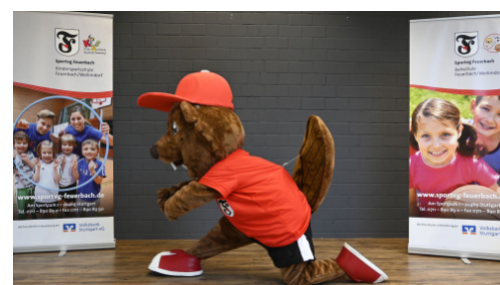
DIE SECHS BIBERLE

Bald geht's in unseren Sportschulen wieder rund. Damit ihr euch gut auf den Neustart vorbereiten könnt, hat euch unser Biber ein paar tolle Übungen zusammengestellt. Schnappt euch eure Eltern und Geschwister und legt los! Viel Spaß!



ÜBUNG 1: Rumpfbeweglichkeit (Beweglichkeit)

Kniestand, ein Bein nach vorne rechtwinklig aufstellen, das andere Bein leicht nach hinten versetzen (Hüftdehnung). Oberkörper aufrichten und Arme ausgestreckt nach hinten führen. Pause. Bein ausstrecken, Oberkörper nach vorne lehnen und mit Händen zum Fuß greifen. 8 - 12 Wiederholungen dann Seitenwechsel.



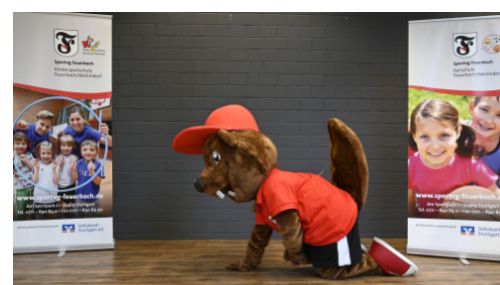
ÜBUNG 4: Ball rollen (Beweglichkeit + Koordination)

Auf dem Boden sitzen. Beine in V-Stellung ausstrecken. Einen Ball von Fuß zu Fuß rollen, dabei in der Mitte nach Vorne rollen. 8 - 12 Wiederholungen.



ÜBUNG 2: Vierfüßler (Kräftigung)

Vierfüßler-Stand. Arm und gegenüberliegendes Bein ausstrecken. Arm und Bein unter dem Körper zusammenführen. 8-12 Wiederholungen dann Seitenwechsel.



ÜBUNG 5: Ball werfen (Koordination)

Im Stand Ball hochwerfen und wieder auffangen. 8 - 12 Wiederholungen. Nach dem Hochwerfen in die Hände klatschen macht die Übung schwerer.



ÜBUNG 3: Einbeinstand (Koordination)

Auf einem Bein stehen. Ein Bein gebeugt anheben. Gleichgewicht halten. Arme zur Seite ausstrecken. So lange wie möglich Position halten. Mit geschlossenen Augen wird die Übung schwieriger.



ÜBUNG 6: Krabbenslalom (Kräftigung)

Auf Boden setzen. Oberkörper mit Beinen und Armen vom Boden abdrücken. Bauch nach oben drücken so hoch es geht. Position halten und Slalom laufen. Kuscheltiere oder Kissen sind ein guter Hütchen-Ersatz. Funktioniert auch gut als Wettrennen.



Bis bald!!!