

## Trainingseinheit 3

---

**Zeitraum:** KW23

**Verkündung der Übungen:** 01.06.

**Verkündung der Übungen, die bepunktet werden:** 05.06.

**Einreichung der Ergebnisse bis:** 08.06.

### *Übung 1:*

**Aufgabe:** Suche dir eine Linie auf dem Boden. Du kannst dir auch mit Kreide eine Linie zeichnen oder ein Sprungseil auslegen. Springe parallel mit beiden Beinen abwechselnd vorwärts und rückwärts über die Linie. Wenn du vor der Linie bist klatsche hinter dem Rücken. Wenn du hinter der Linie bist, klatsche vor dem Bauch.

**Ziel:** Versuche so viele Sprünge wie möglich ohne Fehler zu machen.

**Variation:** Wenn du hinter der Linie bist, klatsche 2x vor dem Bauch. Vor der Linie weiterhin 1x hinter dem Rücken.

### *Übung 2:*

**Aufgabe:** Suche dir eine Linie auf dem Boden. Stelle einen Fuß vor und einen Fuß hinter die Linie. Beginne nun mit Wechselsprüngen und bewege deine Arme gestreckt seitlich hoch und runter wie beim klassischen „Hampelmann“.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Sprünge zu machen ohne einen Fehler zu machen.

### *Übung 3:*

**Aufgabe:** Suche dir eine Linie auf dem Boden. Stelle einen Fuß vor und einen Fuß hinter die Linie. Beginnen nun mit Wechselsprüngen und kreise dabei deinen Ball um deinen Körper.

**Ziel:** Versuche möglichst oft den Ball um den Körper zu kreisen.

**Variation:** Wechsle die Richtung des Ballkreisens.

### *Übung 4:*

**Aufgabe:** Suche dir eine Linie auf dem Boden. Stelle dich seitlich zur Linie. Springe seitlich über die Linie hin und her mit beiden Beinen. Klatsche wenn du links von der Linie bist vor dem Bauch, wenn du rechts von der Linie bist hinter dem Rücken.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Sprünge zu machen ohne dass du einen Fehler machst.

**Variation:** Klatsche 2x vor dem Bauch, 1x hinter dem Rücken.



*Übung 5:*

**Aufgabe:** Suche dir eine Linie auf dem Boden. Mache nun 2 Schritte vor der Linie, 2 Schritte hinter der Linie und dann wieder von neuem. Halte diesen Rhythmus.

**Ziel:** Versuche möglichst viele Linienüberquerungen ohne Fehler zu schaffen. Versuche schrittweise schneller zu werden.

**Variation :** für Fortgeschrittene: 2 Kontakte vor der Linie, 1 Kontakt hinter der Linie.

*Übung 6:*

**Aufgabe:** Verwende für die kommenden Übungen ein Leibchen oder T-Shirt.

Wirf dein Leibchen nach oben und fange es mit der anderen Hand wieder auf.

**Ziel:** Wiederhole die Übung so oft du kannst.

**Variation:** Fange das Leibchen auf deinem Unterarm; deinem Oberschenkel; deinem Knie auf.

*Übung 7:*

**Aufgabe:** Wirf dein Leibchen nach oben und fange es auf dem Kopf wieder auf.

**Ziel:** Wiederhole die Übung so oft du kannst.

**Variation:** Fange das Leibchen auf deinem Bauch; deinem Rücken; deiner Ferse auf.

*Übung 8:*

**Aufgabe:** Versuche einen Luftballon so lang wie möglich in der Luft zu halten.

**Ziel:** Versuche möglichst Land eine Berührung des Bodens zu vermeiden.

**Variation:** Berühre deinen Luftballon immer nur abwechselnd mit der rechten und der linken Hand.

*Übung 9:*

**Aufgabe:** Halte einen Luftballon mit dem Fuß durch „kicken“ nach oben in der Luft.

**Ziel:** Versuche möglichst Land eine Berührung des Bodens zu vermeiden.

**Variation :** Berühre deinen Luftballon immer nur abwechselnd mit dem rechten und der linken Fuß.