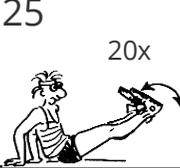
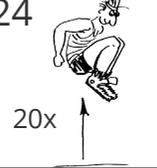
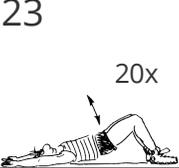
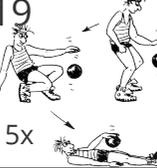
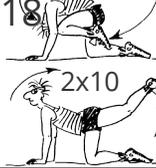
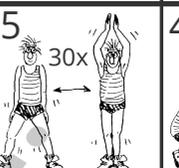
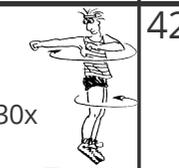
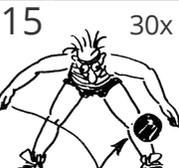
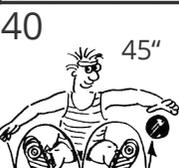
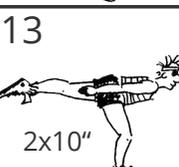
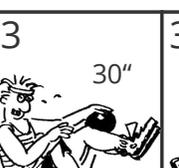
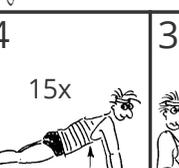
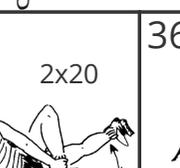
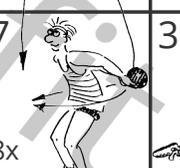
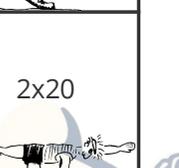
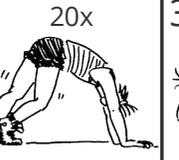
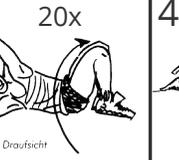
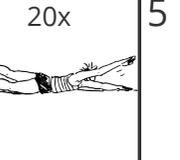
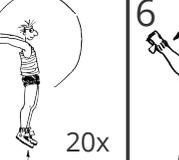
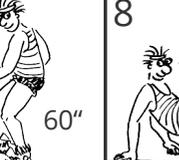
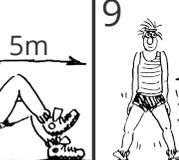
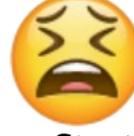


Einmal aussetzen 	25  20x	24  20x	23  20x	22  20x	2 Felder vorrücken 	<b>STOP</b>	20 	19  5x	18  2x10	Noch einmal würfeln 
27  2x20	Jetzt geht's ans Eingemachte – Rücke maximal 2 Felder vor!							16  30x		
28  5 Vers.	47  30 sek.	46  30 sek.	45  30x	44  30 sek.	43  30x	42  20x	Tausche mit dem Letzen  	15  30x		
29  20x	 Ziel 					40  45"	14  20x			
2 Felder vorrücken 						39  30"	13  2x10"			
31  20x	32  30x	33  30"	34  15x	35  2x20	36 	<b>STOP</b>	37  8x	38  2x20	12  60"	
Start 	1  10 x 5m	2  20x	3  20x	4  20x	5  20x	6  20x	7  60"	8  5m	9  30x	Zurück zum Start! 

# Übungsbeschreibungen:

- **Was braucht man?** Spielfiguren / 1 Würfel / 1 Ball und evtl. eine Turnmatte oder Decke.
- Führe die Übungen so lange oder so oft wie angegeben und wie in der Anleitung beschrieben durch. Du kannst natürlich die Zahl der Durchführungen oder die Länge deiner Leistungsfähigkeit anpassen (länger-kürzer, mehr-weniger).
- Spiele dieses Spiel am besten gemeinsam mit deinen Geschwistern oder/und deinen Eltern.

- 1 Drehungen um die eigene Körperachse → entlang einer Linie balancieren
- 2 Liegestütz mit hohem Gesäß – Fußsohlen am Boden → abwechselnd re. und li. Ferse vom Boden abheben
- 3 Rückenlage – Beine angewinkelt → Beine abwechselnd rechts und links zum Boden führen – Schulterblätter bleiben immer am Boden
- 4 Bauchlage – Blick nach unten → abwechselnd re. Arm und li. Bein bzw. li. Arm und re. Bein gestreckt anheben
- 5 beidbeinige Schlusssprünge mit parallelem Armschwung rückwärts
- 6 Rückenlage – Becken hochheben zur Kerze → Beine grätschen und schließen
- 7 Ball prellen – re. und li. im Wechsel → dabei Fortbewegung vorwärts / rückwärts / seitwärts
- 8 Spinnengang → einige Meter vorwärts und einige Meter rückwärts
- 9 Hampelmann - Sprünge
- 10 **Zurück zum Start**
- 11 Bankstellung → Katzenbuckel und Pferderücken im Wechsel (langsame Bewegungsausführung!)
- 12 Sitz an der Wand (90°-Winkel beachten!) → Position halten
- 13 Standwaage – re. und li. Bein → Position halten
- 14 Rückenlage – Becken hochheben zur Kerze → Beine vorwärts-rückwärts scheren
- 15 Grätschstand → Ball von re. nach li. prellen und umgekehrt
- 16 Wedelsprünge → mit geschlossenen Beinen seitwärts (re. – li.) springen
- 17 **Noch einmal würfeln**
- 18 Bankstellung → li. Knie und Kinn zur Brust – dann linkes Bein nach hinten-oben wegstrecken (kein Hohlkreuz!) – erneut li. Knie und Kinn zur Brust – usw. → nach einigen Wiederholungen folgt ein Seitenwechsel
- 19 Ball prellen → dabei auf den Boden setzen – Rückenlage – Bauchlage – Liegestützstellung – etc. (sei kreativ!)
- 20 **Trinkpause!**
- 21 **2 Felder vorrücken**
- 22 Ball prellen von außen nach innen unter dem hochgeschwungenen re. und li. Bein im Wechsel
- 23 Rückenlage – Beine aufstellen → Becken abwechselnd heben und senken
- 24 Kängurusprünge → Knie zur Brust ziehen!
- 25 Sitz am Boden – Beine gestreckt vom Boden abheben → heben und senken im Wechsel
- 26 **Einmal aussetzen**
- 27 Seitlage am Boden → oberes Bein gestreckt heben und senken → Seitenwechsel
- 28 Ball hochwerfen → eine beliebige Übung (z.B. klatschen, Drehung, Rolle vw., ...) durchführen → Ball fangen
- 29 Sitz am Boden – Beine gestreckt vom Boden abheben → grätschen und schließen im Wechsel
- 30 **2 Felder vorrücken**
- 31 Rückenlage – Beckenheben – ein Bein in Verlängerung des Oberkörpers strecken → Position halten → Beinwechsel
- 32 Drehsprünge – Oberkörper wird in die entgegengesetzte Richtung gedreht
- 33 Sitz am Boden – Beine vom Boden abheben → unter den Beinen hindurch ohne Unterbrechung von einer Seite zur anderen prellen
- 34 Liegestütz (kein Hohlkreuz!)
- 35 Seitlage – oberes Bein über das untere Bein aufstellen → unteres Bein gestreckt heben und senken → Seitenwechsel
- 36 **Trinkpause!**
- 37 Ball beidhändig von vorne über den Kopf nach hinten werfen und fangen – Richtungswechsel
- 38 Bankstellung – gegengleiche Extremitäten in die Waagrechte bringen → Position halten → Seitenwechsel
- 39 Kniehebelauf am Stand
- 40 Grätschsitz → Ball prellen neben dem re. Bein / zwischen den Beinen / neben dem li. Bein → Richtungswechsel
- 41 **Tausche mit dem Letzten**
- 42 Kängurusprünge → beide Knie zur Brust ziehen
- 43 Drehsprünge – Oberkörper wird in die entgegengesetzte Richtung gedreht
- 44 Strecksprünge
- 45 Hampelmann
- 46 Kniehebelauf – am Stand oder in Vorwärtsbewegung
- 47 Anfersen – am Stand oder in Vorwärtsbewegung
- 48 **Ziel**