

# Dienstag(s) – Fitness

Dauer der Bewegungseinheit: ca. 15-20 Minuten

## 20 x Hampelmann

*Ausgangsposition:*

- Aufrecht stehen
- Füße stehen nebeneinander
- Die Arme sind seitlich am Körper angelegt

*Bewegungsablauf:*

- Leicht hüpfen und die Beine seitlich spreizen, bis man mehr als Schulterbreit steht
- Arme seitlich nach oben heben und strecken, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren
- dann wieder in die Ausgangsstellung

## 15 x Hockstretksprünge

*Ausgangsstellung:*

- hüftbreiter Stand und die Füße zeigen nach vorne

*Bewegungsablauf:*

- tief in die Hocke gehen und mit den Händen den Boden neben den Füßen berühren
- dann einen Stretksprung nach oben ausführen

### 30 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle

- Auf der Stelle laufen und die Knie im Wechsel nach oben ziehen

### 30 Sekunden Seilspringen

(funktioniert auch einfach ohne Seil → die Bewegung eines Sprungs imitieren)

**→ Insgesamt 4 Durchgänge**