

## Sportprogramm 4

**Erwärmung:** mindestens 10 Minuten laufen oder "Bingo"

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4

- Spielanleitung:**
1. Wählt eine Laufrunde, die ca. 50 – 70 m lang ist, aus.
  2. Jeder Läufer würfelt eine Zahl, kreuzt in einer Farbe die gewürfelte Zahl auf dem Bingo-Blatt ab und läuft entsprechend der Augenzahl die Runden.  
**Hinweis:** Für jedes Würfeln darf nur eine Zahl angekreuzt werden. Nur wenn es die gewürfelte Zahl auf dem Blatt nicht mehr gibt, darf man erneut würfeln.
  3. Wer hat zuerst ein Bingo?  
(Ein Bingo hat man, wenn man vier Zahlen entweder waagerecht oder senkrecht oder diagonal angekreuzt hat.)

Wenn man keine Mitspieler hat, kann man es auch allein nach Zeit spielen.

**Hauptteil:** Kraftübungen

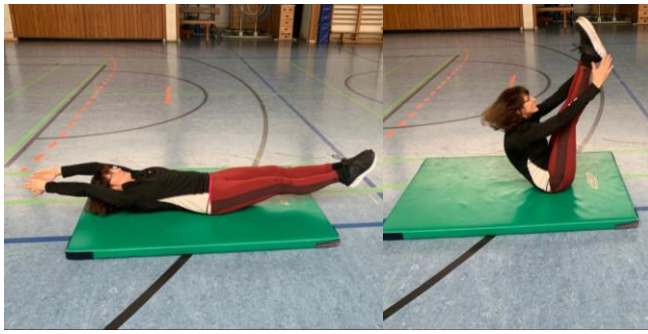
1. Möglichkeit: Übe immer 30 Sekunden, mache 30 Sekunden Pause, führe dann die nächste Übung aus.
2. Möglichkeit: Führe pro Übung die angegebene Anzahl aus.



30 x Einbeinsprünge links über eine Linie und 30 x Einbeinsprünge rechts über eine Linie oder 30 sec pro Bein



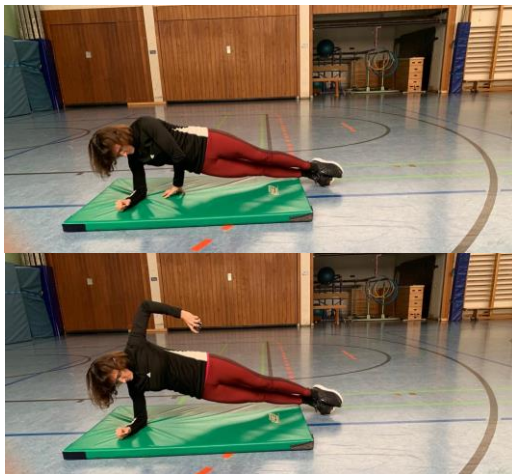
Liegestütz, aufspringen und ca. 3 m zu einer Wand laufen und anschlagen, zurücklaufen, wieder Liegestütz....  
15 x oder 30 sec



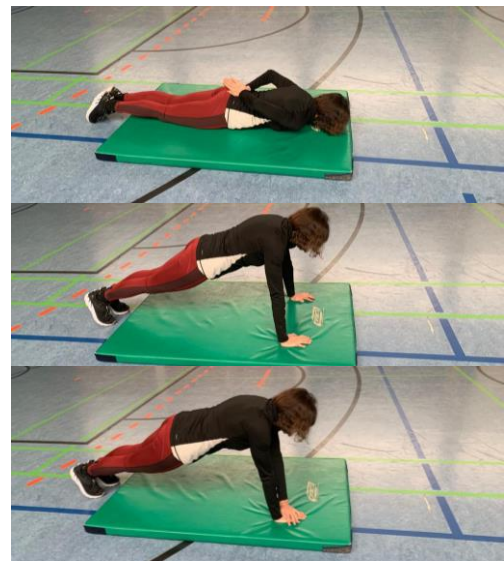
15 x „Taschenmesser“ oder  
30 sec



Halten an der Wand 30 sec



15 x einen Gegenstand um den Körper  
führen, anschließend Seitenwechsel oder  
30 sec jede Seite

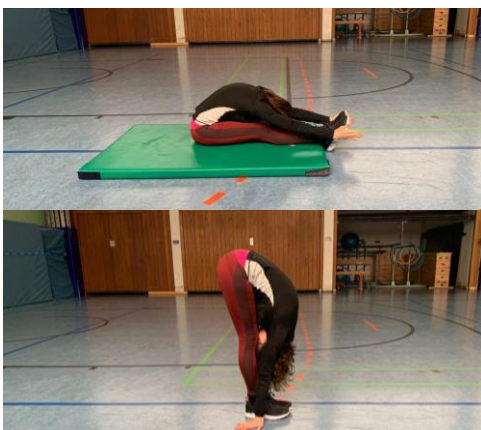


Bauchlage und Hände klatschen  
auf dem Rücken zusammen, in  
in den Liegestütz hochdrücken,  
eine Hand berührt die andere und  
wieder Bauchlage mit Klatschen...  
20 x oder 30 sec

Wenn du alle Übungen ausgeführt hast, **wiederhole** sie **ein zweites Mal**.

**Schluss:** Dehnübungen

Dehne nicht ruckartig. Verweile in der Endposition mindestens 10 Sekunden. Lockere die Muskulatur und dehne erneut. Wiederhole jede Übung mindestens drei Mal!



1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4

1	3	6	5
6	5	4	6
3	1	4	2
2	5	1	4

