

## Kompaktprogramm 2

Etwa 4-5min Koordination zum warm werden; etwa 5min „Ausdauer“; etwa 5min Kräftigungsübungen + lockern

**Wir benötigen: evtl. eine Wand und einen kleinen Gegenstand zum Übergeben**

**Koordination und Aufwärmung (ca. 4-5min):**

1. Leicht auf der Stelle gehen , mit dem re Arm/ Hand ein Dreieck nach vorne in die Luft zeichnen, etwa 6-7x
2. Leicht auf der Stelle gehen , mit dem li Arm/ Hand ein Dreieck nach vorne in die Luft zeichnen, etwa 6-7x
3. mit dem re Fuß/ Bein ein Dreieck nach vorne auf den Boden zeichnen, etwa 6-7x, (evtl. mit der anderen Hand festhalten)
4. mit dem li Fuß/ Bein ein Dreieck nach vorne auf den Boden zeichnen, etwa 6-7x, (evtl. mit der anderen Hand festhalten)
5. mit dem re Arm/ Hand ein Dreieck malen + mit dem re Fuß/ Bein gleichzeitig
6. mit dem li Arm/ Hand ein Dreieck malen + mit dem li Fuß/ Bein gleichzeitig
7. mit dem re Arm/ Hand ein Dreieck malen + mit dem li Fuß/ Bein gleichzeitig
8. mit dem li Arm/ Hand ein Dreieck malen + mit dem re Fuß/ Bein gleichzeitig

**„Ausdauer“ (ca. 5min):**

1. gehen und Gegenstand um den Oberkörper geben
2. s.o. **PLUS** über den Kopf
3. s.o. **PLUS** unter 1 Bein (oder auf 1 Knie tippen)
4. s.o. **PLUS** Gegenstand mit beiden Armen nach vorne strecken
5. s.o. **PLUS** Gegenstand mit jedem Arm 1x zur Seite strecken
6. s.o. **PLUS** um einen Gegenstand in 2m Entfernung rumgehen + solange alles hintereinander wiederholen, bis die 5min um sind

**Kräftigung (ca. 5min):**

1. 16x Bauchplatscher (Liegestütz + Aufdrehen nach re, Liegestütz + Aufdrehen nach li)
2. Grade stehen, Knie leicht gebeugt, Arme hängen lassen, aktiv abwechselnd den rechten Arm Richtung re Knie ziehen bzw. linken Arm Richtung li Knie (nicht den ganzen Oberkörper zur Seite beugen!)
3. Aufrechter Stand , beide Arme sind nach oben gestreckt, abwechselnd mit dem langen re Arm zum angehobenen langen li Bein gehen, anschließend Arm wieder hoch, Bein runter, dann li langer Arm zum re angehobenen langen Bein, das Ganze 10x jede Diagonale
4. Seitlich mit links an der Wand stehen, re Arm ist oben, re Arm und re Bein gehen gleichzeitig seitlich aufeinander zu, anschl. Arm wieder hoch, Bein runter, 12-15x wiederholen
5. Seitlich mit rechts an der Wand stehen, li Arm ist oben, li Arm und li Bein gehen gleichzeitig seitlich aufeinander zu, anschl. Arm wieder hoch, Bein runter, 12-15x wiederholen

**Auslockern und dehnen**