



## PROGRAMM

**Winterpause FE12**  
 Woche von Mo 03.01 bis Fr 07.01  
 =3Trainingseinheiten30'.  
 Einheit 1: Springseil + Beweglichkeit + Jonglieren  
 Einheit2: Springseil + OS + Ballkontrolle  
 Einheit3: Springseil + Brain Gym + Jonglieren

Woche vom Mo 10.01 bis Fr  
 14.01=3Trainingseinheiten 30'.  
 Einheit 1: Seilspringen + Mobilität + Jonglieren  
 Einheit 2: Springseil + OS + Ballkontrolle  
 Einheit3: Springseil + Brain Gym + Jonglieren

## MOBILITÄT MIT BALL



### BESCHREIBUNG:

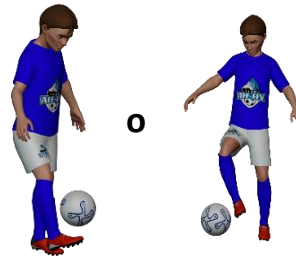
Beweglichkeit mit dem Ball:  
 Alle 5 Übungen aneinanderreihen, 5x jede Übung:  
 Hüfte drehen - Vorwärts-Rückwärts-Beugung -  
 Oberkörper drehen - Acht am Boden - Seitwärts-  
 Beugung.

3 Serien

## SPRINGSEIL



## JONGLIEREN ODER BALLKONTROLLE



**BESCHREIBUNG:**  
 Abwechslungsreiche Übungen mit dem Springseil:  
 10x Füße zusammen / 10x Füße abwechselnd / 10x  
 2xFuß rechts-2xFuß links / 10x seitlich öffnen-  
 schließen / 10x vorne-hinten öffnen-schließen.  
 Test 50x ohne Unterbrechung  
 3 Serien  
 Weitere Varianten möglich

**BESCHREIBUNG:**  
 JONGLAGE:7x10: 10x pg-10x pd-10x abwechselnd Füße - 10x  
 Kniefuß - 10x Brustfuß - 10x Kopffuß - 10x Kopf.  
 Kleine Uhr: rechter Fuß-Knie-Kopf-Knie-linker Fuß-linker Fuß und  
 wieder von vorne (wie viele Runden, ohne dass der Ball fällt?).  
 BALLHANDLUNG: 10x gegen die Wand (gleicher Ablauf), 10m-Lauf  
 (Form variieren), Jonglieren 10m vorwärts und zurück, 10m-Lauf  
 (Form variieren).

## ORIGINAL STRENGTH (OS)



## BRAINGYM



**BESCHREIBUNG:**  
 5 entwicklungsbezogene Bewegungen, sogenannte  
 Resets, die im Kreis ausgeführt werden:  
 Zwerchfellatmung/Kopfkontrolle (hauptsächlich  
 Nicken)/Drehungen/Schaukeln/Kriechen,  
 Vierfüßlerstand und Kreuzbewegungen.  
 1 Minute pro Übung

**BESCHREIBUNG:**  
 Brain Gym, 4 Bewegungen, rechte Hand-linkes Knie,  
 linke Hand-rechtes Knie, rechte Hand-linke Ferse,  
 linke Hand-rechte Ferse, rechte Hand-linkes Bein  
 spreizen, linke Hand-rechtes Bein spreizen.  
 Führen Sie die Übung mehrmals durch.  
 Andere Variante: Vorwärts im Hüpfschritt.  
 1 Minute pro Variante