

# FRÜHSPORTÜBUNGEN

Kreislaufübungen Erwärmungsübungen	Kreislaufübungen Atemübungen	Statische Kräftigung (Einzelübungen)	Dynamische Kräftigung (Einzelübungen)	Dynamische Kräftigung (Partnerübungen)	* Koordinations- übungen
<input type="checkbox"/> Leichter Trab	<input type="checkbox"/> Lungenpumpen	<input type="checkbox"/> Armpresse	<input type="checkbox"/> Armkreisen	<input type="checkbox"/> Schaben treten	<input type="checkbox"/> Windmühlen
<input type="checkbox"/> Hoppsalauf *	<input type="checkbox"/> Schwungatmung	<input type="checkbox"/> Beinpresse	<input type="checkbox"/> Beinkreisen	<input type="checkbox"/> Wegtatschen	<input type="checkbox"/> Rhythmus- schulung
<input type="checkbox"/> Seitgalopp *	<input type="checkbox"/> Holzhacken	<input type="checkbox"/> Halsmuskel- presse	<input type="checkbox"/> Schulterblick	<input type="checkbox"/> Nackenziehen	<input type="checkbox"/> »Näschen – Öhrchen«
<input type="checkbox"/> Anfersen (im Laufen schlagen die Fersen an das Gesäß)	<input type="checkbox"/> Stufenatmung	<input type="checkbox"/> Prophylaxestand	<input type="checkbox"/> Propeller	<input type="checkbox"/> Hock-Aufzug	<input type="checkbox"/> Auf einem Bein balancieren
<input type="checkbox"/> Kniehebelauf		<input type="checkbox"/> Kreuzstand	<input type="checkbox"/> Durchkrabbeln	<input type="checkbox"/> Liegestütz »stehend«	<input type="checkbox"/> Chinesengang
<input type="checkbox"/> Hände im Lauf-Rhythmus vor und h. den Körper klatschen *		<input type="checkbox"/> Waagenstand	<input type="checkbox"/> Liegestütz (Bundeswehr)	<input type="checkbox"/> Arme »treten«	<input type="checkbox"/> Slalom gegen den Strom
<input type="checkbox"/> bei jedem dritten Schritt mit der Hand die Erde berühren		<input type="checkbox"/> Kranichstand	<input type="checkbox"/> Erdbeerpflücker	<input type="checkbox"/> Schubkarre umgedreht	<input type="checkbox"/> Slalom im Kreis
<input type="checkbox"/> Strecksprünge oder 360° Drehungen * beim Laufen		<input type="checkbox"/> Kniestand »einbeinig«	<input type="checkbox"/> Kniebeuge in Stufen	<input type="checkbox"/> Über Kreuz sägen	<input type="checkbox"/> Schuhplattler
<input type="checkbox"/> beim Laufen Tempo steigern oder verringern		<input type="checkbox"/> Flugstütz		<input type="checkbox"/> Partnerknie- beugen	<input type="checkbox"/> Hampelmann
<input type="checkbox"/> Arme kreisen lassen *		<input type="checkbox"/> Liegestützhalte		<input type="checkbox"/> Krokodilkampf	<input type="checkbox"/> Kreiselsprung