Wir erstellen unseren eigenen Fitnesszirkel

- 1) Erstellt in eurer Gruppe zwei Stationen
 - Nutzt möglichst wenig Material.
 - Bereitet eine kurze Erklärung vor (Notizen unten).
 - Denkt an die wichtigsten Bewegungshinweise!



Bewegungshinweise

Auf was müssen eure Mitschüler besonders achten? (angespannter Po, gerader Rücken, Bauchspannung usw.)

7 einfache Übungen mit Erklärungen



- (2) Testet eure Stationen
 - Jeder aus der Gruppe probiert die Übungen.

•	Wer	kann	es	besond	ders	gut	vorm	ache	n?
						0			



Beispielvideos

Training mit und ohne Geräte. Die Geräte könnt ihr abwandeln.



