






Ziel	Bezeichnung	Beschreibung der Übung	Foto/Zeichnung	US	MS	OS
Aktivierung	Fingerhakeln	Schüler sitzen sich zu zweit gegenüber: Ringfinger einhängen und versuchen, die Hand des Partners über die gedachte Tischmitte zu ziehen.		Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Aktivierung	Zimmer-Jogging	Im Stehen am Ort leise joggen. Variation: mit den Knien und Fußspitzen nach außen joggen.				
Aktivierung	Fußboogie	Im Sitzen abwechselnd Hacke und Spitze des Fußes aufsetzen. Variation: Innen-/Außenkante des Fußes aufsetzen.				
Aktivierung	Venenpumpe	Im Stehen abwechselnd den Hochzehenstand einnehmen und im Fersenstand die Fußspitze heben.				
Aktivierung	Balance	Auf dem rechten Bein stehen; mit dem linken Fuß über dem Boden im Uhrzeigersinn einen Kreis beschreiben; mit der linken Hand darüber auch einen Kreis in Drehrichtung in die Luft malen. Variation: Drehrichtung der Hand wechseln; mit dem anderen Fuß.				
Aktivierung	Tischplatte drücken	Im Sitzen, beide Unterarme liegen auf der Tischplatte: „Drücke mit den Unterarmen die Tischplatte nach unten (beide Füße stehen am Boden, Rücken gerade)!“	