

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 besonders gut vormachen?



Beispielvideos

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

