

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.

