Trainingsziel	Aufgabe/Organisiation	Hilfsmittel	Ansage!	Zeit
Aufwärmen	Auf Beat in Löcher laufen; Raumgefühl: Kleingruppen laufen in einer Hallen-hälfte ohne sich zu Kreuzen 1. führt. Var: 1 schliest Kreis und 2 führt. 2er Gruppen: Mission „Dachboden“(var: Tempo erhöhen)	Musik: Dubi Dam Dam, U2	In die Löcher laufen, nicht Stampfen, Hindernisse Vorstellen	10min
Wirbelsäule, Hüfte: Mobilisation, Kräftigung Dehnung, Rythmus	-Flach auf den Rücken legen, spüren welche Körpereile Kontakt zum Boden haben. -HWS strecken, Kinn zur Brust -LWS Strecken, Beine aufstellen -Knie zur Seite fallen lassen, oberes Bein lang machen und zum gegenüberliegenden Arm schwingen Var: zu beiden Armen(Hüfte macht auf!) RL, Beine aufstellen Gewicht auf Schultergürtel u. Füße -Becken Wirbel für Wirbel anheben u. ablegen. -In einer Linie halten Var: Für Gesäß überstrecken, in halte ein Bein austrecken. -RL, Beine Aufgestellt Arme seitlich. Knie auf Seite Ablegen Var: Knie Kreuzen, Kopf in die gegengesetzte Richtung. -RL, Bein an Körper ranziehen, strecken, Fuß flexen Var: Beidbeinig, ohne Arme Anwendung mit Musik(kurz): 8 schläge Kopf 4runter4hoch Kopf-Schulter, Kopf,Schulter, Rücken	Gym Matten Musik: Glow	Wirbelsäule liegt auf Boden, Nichts Hastiges, Schwingen (Schwehr-kraft) Immer Gesäß und Bauch-muskulatur in Spannung halten WS aktiv auf Boden drücken Arme halten an OSR keinen Platt machen wegen Unbeweglichkeit!!!! durch Beine schauen	25min
Koordinationfähigkeit Rythmitisierungsfähigkeit	4 Reihen a Sportler: -Federnd auf Beat laufen -Doppelfedern Var: V, H, L, R Kombinieren, Fußwechsel -Grand Jeté mit Anlauf	Musik: Haus am See	Laut mitzählen	10min