Zeit	Phase	Übung	Material
20 min	Aufwärmen und Dehnung	- Gemütliches Einlaufen und warm zu werden 3min - Lauf-ABC: - Kniehebelauf im Gehen, dabei die Arme hochhalten - Normaler Kniehebelauf - Skippings in unterschiedlicher Geschwindigkeit (mal schneller, mal langsamer) - Pferdchenlaufen -> ein Bein Kniehebelauf, das andere Anfersen) -> danach Beine wechseln - Führe noch 5 weitere Übungen, die dir aus dem Lauf-ABC bereits bekannt sind eigenständig durch - Dehne dich! Die Übungen kennst du am Besten!	Markierung für die Stecke des Lauf ABC Trinkflasche
12 min	Sprung	- Spring entspannt Seil 1 min - 30 sek Pause - 2x Spring 30 Sek so schnell du kannst (30 sek Pause dazwischen) - Spring 30 sek auf dem rechten Bein (hohes Tempo) - 30 sek Pause - Spring 30 sek auf dem linken Bein (hohes Tempo) - 30 sek Pause - Pferdesprung (abwechselnd auf dem linken Bein und dann auf dem rechten Bein landen) 1 min 3 min Pause Trinke einen Schluck **Challenge**: Mache in 1 min so viele Sprünge wie möglich und zähle diese. Wie viele schaffst du?	ein Seil Stoppuhr/ Timer

15 min 7 min	Koordination und Sprung	Baue dir aus Seilen (oder Klebeband oder zeichne mit Kreide) eine Koordinationsleiter auf Springe im Schlusssprung durch die Leiter (3 Durchgänge) - Springe dabei in jedes Feld; achte darauf, dass deine Füße eng zusammen bleiben Laufe im Sidestep durch die Leiter (2 Durchgänge) - Beide Füße müssen in jedem Feld gewesen sein - Der vordere Fuß wird immer in die nächste Stufe gesetzt Hüpfe durch die Leiter, indem du bei dem ersten Feld beide Füße links und rechts neben die Leiter setzt, bei dem Feld darauf landen beide Füße in dem Feld usw. (3 Durchgänge) Laufe rückwärts durch die Leiter (3 Durchgänge) - Setze immer einen Fuß in ein Feld Hüpfe rückwärts durch die Leiter (3 Durchgänge) - Halte die Füße geschlossen und lande mit beiden Füßen in jedem Feld Springe im Schlusssprung (2 Durchgänge) - Springe zunächst links neben die Leiter, dann wieder in die Mitte des nächsten Feldes, dann rechts neben die Leiter, wieder in die Mitte des nächsten Feldes usw. Springe beidfüßig durch die Leiter, lasse aber immer ein Feld aus (2 Durchgänge) Springe mit geschlossenen Füßen links neben das erste Feld (außerhalb der Leiter), dann rechts neben das zweite Feld (außerhalb der Leiter) usw. (4 Durchgänge) Laufe dich entspannt aus!	Koordinationsleiter (mindestens 5 Felder)