

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Besprechung der Hausaufgabe • Einblick in das Stundenthema: unterschiedliche Intensität 	5
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Zipp-Zapp“ 	7
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Hinweise zur Beanspruchung in unterschiedlichem Gelände • Übung: „Gruppenausflug ins Gelände“ 	30
		<p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergänzung zur Übung: „Gruppenausflug ins Gelände“ • Übung: „Chauffeur“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Unterarmstütz Dehnung: Ausfallschritt II	5
		<p>Erweiterung</p> Kräftigung: Situps, Petersilie hacken Dehnung: Wandbrett, Ausfallschritt I	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Achtsamkeit“ • Übung: „Ausschütteln von Armen und Beinen“ 	8
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Reflexion 	5