**Beinkraft** **20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause** 3 Wiederholungen von 1-10

**Aufwärmen:**Fußgelenke kreisen  
Laufen am Stand  
Knie anheben und seitlich ausdrehen und schnell runterstellen  
Kniehebe-Lauf  
Anfersen

1. **Hampelmann springen**
2. **Ausfallschritt mit Hochspringen**Ausfallschritt - tief senken, bis das Knie den Boden berührt – hochspringen und in der Luft Beinwechseln und Landung im Ausfallschritt mit dem anderen Bein
3. **Ausfallschritt nach hinten:**Schrittstellung parallel hüftbreit – jetzt hebst du ein Bein und stellst es weit nach hinten in einen Ausfallschritt ab – geh dabei so tief, dass dein Knie den Boden berührt – Stemm dich wieder auf das vordere Bein hoch in den Stand! Achte dabei darauf, dass die Ferse vom vorderen Bein immer auf dem Boden bleibt! Jetzt das andere Bein weit nach hinten!   
   Die Arme bewegen sich gegengleich mit – ziehe die Hände hoch bis vor die Nase!
4. **Jogging am Platz**
5. **Seitlicher Ausfallschritt: (wie beim Aufwärmen!)**breiter Grätschstand – Arme vor der Brust; jetzt geh auf einem Bein so in die Hocke als würdest du dich auf einen Sessel setzen, der hinter deiner Ferse steht – und wieder hoch; jetzt links;
6. **Wedelsprünge auf dem rechten Bein:**linkes Knie vorne hochhalten – sicherer Stand auf dem rechten Bein: jetzt spring links rechts links rechts hin und her;
7. **Weite Kniebeugen:**breiter Grätschstand – jetzt eine sehr tiefe Kniebeuge – und rasch wieder strecken und hochspringen und dabei die Beine schließen – Sprung in die weite Grätsche – tiefe Kniebeuge  
   Stell dir wieder vor, du setzt dich auf einen tiefen Babyhocker! Knie nach außen drücken. Schwieriger wird es, wenn die Hände nicht nur eingestützt sind, sondern auch hoch-tief mitgehen.
8. **Wedelsprünge auf dem linken Bein:**rechtes Knie vorne hochhalten – sicherer Stand auf dem linken Bein: jetzt spring links rechts links rechts hin und her;
9. **Kniebeugen** schulterbreiter Stand, leichte O-Beine, Fersen bleiben tief;
10. **Laufen am Stand zum Auslockern**