

X

Musterkarte: Aufbau der Warm-ups



Hier finden Sie die laufende Nummer und den Titel der Übung.



Hier sehen Sie die Etappenziele, die Sie mit dieser Übung erreichen können.



Hier ist der Materialbedarf angegeben.



Hier ist die Sozialform vermerkt, in welcher die Spieler die Übung durchführen.

**Klassen:
5–13**



Für diese Klassenstufen wird die Übung empfohlen.



Dieses Symbol erscheint, wenn diese Übung auch für Gehbehinderte geeignet ist.

Tempo der Übung: langsam, mittel, schnell. Das hilft Ihnen, eine Übungsfolge abwechslungsreich zu gestalten.

Kurzinfo:

Hier ist die Übung kurz beschrieben.

I.

II.

III.

IV.

V.

VI.

VII.

VIII.