

## Stundenverlaufsplan

Nr.	Zeit	Organisation	Übungen	Bemerkungen
1	2		Eine Bahn, gemütliches Tempo	
2	2		Eine Runde auf dem Rasen, gemütliches Tempo	
3	4	Schuhe und Strümpfe aus	Gemütliches Laufen auf dem Rasen	Variation: - von vorne nach hinten abrollen und umgekehrt - Außenrand, Innenrand - Ballen-, Versenlauf - mit Fußzehen Gras „reißen“
5	3	Sandgrube oder Beachplatz	Freies Bewegen auf dem Sand	Variation: - Sand mit Zehen greifen - Füße durch den Sand schieben, vorwärts, rückwärts
4	5 - 10		Dehnen	Variation: (jeweils 30 sec.) - Waden - Schienbeinmuskulatur - Oberschenkelvorderseite - Oberschenkelrückseite - Adduktoren
6	5 - 10	Auf den Rasen sitzen	Entspannungsübungen (Yoga)	Variation: - Atemübungen - Übung für die 7 Zentren - „Reise durch den Körper“
7	5		Theorie	