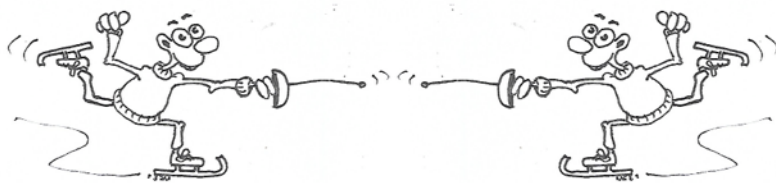


Rutsch mal wieder



Für das Training verwenden wir diesmal Stoffstücke. Was ihr noch braucht, ist ein glatter Boden (z.B. Parkettboden), auf dem ihr mit Teppichfliesen, Stoff-Stücken oder zusammengefalteten Handtüchern gut rutschen könnt.

Fleckerl-Langlaufen:	Die Füße auf die zwei Stoffstücke stellen und sich mit Langlauf-Schritten durch das Zimmer (die Wohnung) bewegen.
Fleckerl-Eislaufen:	Fortbewegung auf den Stoffstücken mit seitlicher Gewichtsverlagerung und sich dabei abstoßen wie beim Eislaufen.
Fechtschritte mit Stoffstück:	a. Fechtstellung mit dem vorderen Fuß auf dem Stoffstück. Mit dem hinteren Fuß (ohne Stoffstück) sich in der Fechtstellung vorwärts schieben. Anschließend Rückwärtsbewegung in Schrittforn.. b. Mit dem hinteren Fuß auf dem Stoffstück in der Fechtstellung sich nach vorne bewegen und anschließend wieder rückwärts.
Knie-Schieber:	Beide Knie sind auf dem Stoffstück (Handtuch, Teppichfliese). Stoße Dich mit den Händen seitlich vom Boden ab und versuche dabei, dich vorwärts zu schieben.
Stoffstück-Rudern:	Auf dem Stoffstück sitzend durch die Wohnung rudern, in dem man sich mit beiden Füßen abstößt. (Bei Beinstreckung Hände zur Brust ziehen.)
Fleckerl-Dreher:	Das Gesäß auf dem Stoffstück, die Beine angewinkelt in der Luft. Versuche Dich nun, ohne dass die Hände oder die Füße den Boden berühren, einmal ruckweise durch Verdrehungen des Oberkörpers im Kreis zu drehen.
Fleckerl-Schuss:	In der Fechtstellung, die vordere Ferse des Ausfallbeins ist auf dem Stoffstück. Durch Kniestreckung vorne, das Stoffstück möglichst weit nach vorne stoßen (oder auch auf ein Ziel als Zielbewerb). Dabei in der Fechtthocke bleiben.
Fleckerl-Ausfall:	Die erste Bewegung wie beim Fleckerl-Schuss, aber dabei einen Ausfall machen und dann kurz im Ausfall bleiben. Achtung! Nicht mit dem vorderen Fuß am Stoffstück landen!
Liegestütz-Rutscher:	Liegestütz-Position, die Füße sind auf dem Stoffstück. Versuche Dich in Liegestütz-Position und nur mit Hilfe der Arme durch den Raum zu schieben und zu ziehen.
Familien-Wettbewerbe:	Die Übungen kann man als „Rennen“ und/oder mit der Stoppuhr natürlich auch als kleinen Wettbewerbe gestalten.
Schlittern und Eislaufen:	Richtig Spaß macht Bewegung an der frischen Luft. Nutzt deswegen eisige und rutschige Böden für Eure Schlitter-Übungen, Eislaufen schult Euer Gleichgewicht und Eure Kondition. Skihelm und geeigneter Schutz sind empfehlenswert!