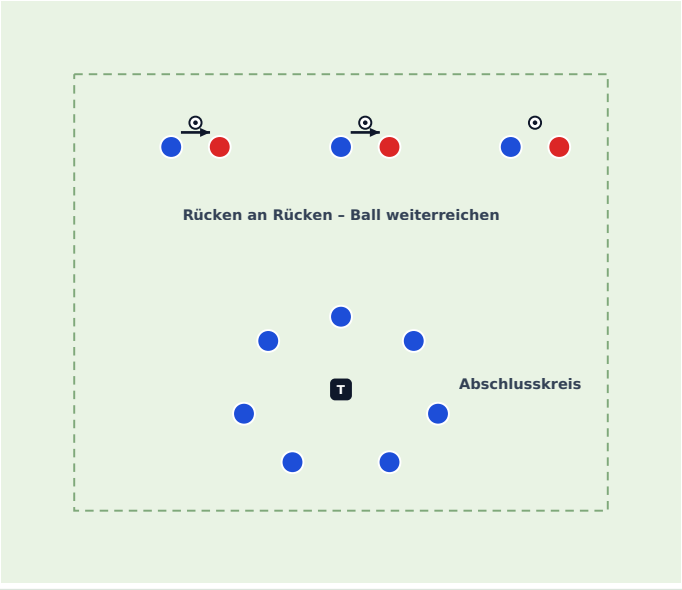
TRAININGSKARTE U35

AUSKLANG · 8 MIN

Ausklang mit Partner-Mobilisation

G-Jugend | F-Jugend | E-Jugend

Beweglichkeit | Cool-Down | Koordination | Bewegungsschule



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

RÜCKSEITE · U35 GANZE GRUPPE · PAARWEISE

Ausklang mit Partner-Mobilisation

> Ein ruhiger Abschluss in Partnerarbeit mit leichten Mobilisationsübungen und einer gemeinsamen Schlussrunde, in der jedes Kind zu Wort kommt.

1. Zwei ruhige Runden locker traben, dabei Arme vorwärts und rückwärts kreisen.
2. Paare bilden. Rücken an Rücken sitzen und den Ball seitlich hin- und herreichen, zehn Mal je Seite.
3. Rücken an Rücken sitzen und den Ball über den Kopf und zwischen den Beinen weiterreichen, zehn Durchgänge.
4. Im Stehen am Partner festhalten und die Ferse locker zum Gesäß ziehen, 15 Sekunden je Bein.
5. Nur E-Jugend: im Sitzen die Beine lang machen und ruhig nach vorn beugen, 20–30 Sekunden, ohne Wippen.
6. Abschlusskreis: Jedes Kind sagt in einem Satz, was ihm heute am meisten Spaß gemacht hat.
7. Gemeinsamer Schlussruf.

Material	Matten, Bälle, Ohne Material
Ziel	Die Einheit körperlich herunterfahren und ihr einen bewussten Abschluss geben – bei Kindern über Bewegung und Gespräch, nicht über langes Dehnen.
Dauer	8 Minuten

Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★☆☆☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆