

# Bewegungskarte



## U17 "Kniebeuge"



### Bewegungsfeld

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Wahrnehmen & Entspannen | <input checked="" type="checkbox"/> Spielräume neu entdecken | <input checked="" type="checkbox"/> Laufen, Springen, Werfen |
| <input type="checkbox"/> Bewegen im Wasser       | <input type="checkbox"/> Bewegen an Geräten                  | <input type="checkbox"/> Singen, Tanzen, Darstellen          |
| <input type="checkbox"/> Sportspiele             | <input type="checkbox"/> Gleiten, Fahren, Rollen             | <input type="checkbox"/> Ringen und Raufen                   |



Alter: 4-17 Jahre



### Motorische Leistungsfähigkeit & erschlossener Bildungsbereich

- |  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Ausdauer             | <input checked="" type="checkbox"/> Kraft      | <input checked="" type="checkbox"/> Schnelligkeit | <input checked="" type="checkbox"/> Beweglichkeit | <input checked="" type="checkbox"/> Koordination |
| <input type="checkbox"/> Kognition                       | <input type="checkbox"/> Sprache/Kommunikation | <input type="checkbox"/> Musik, Kunst             | <input type="checkbox"/> Sozialverhalten          |  |
| <input type="checkbox"/> Naturwissenschaften, Mathematik |  | <input type="checkbox"/> Natur/Umwelt             |   |  |



### erforderliches Material

- kein Material
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## A Beschreibung

Im hüftbreiten Stand wird das Gesäß in Richtung Boden gebracht. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorne gebeugt und der Rücken ist gerade.

Die Arme werden dabei parallel zum Boden nach vorne ausgestreckt.

## B Varianten

- Die Kniebeuge wird mit der Einatmung ganz langsam nach unten geführt und mit der Ausatmung blitzschnell nach oben gebracht. Dabei bleiben die Arme beim tiefgehen vorne, beim hochdrücken kommen sie neben den Körper.
- Die Durchführung der Übung erfolgt gleichzeitig mit einem Sprung.