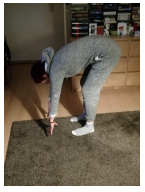
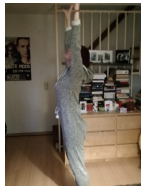
TV Aufbau Süd-West e.V.

Unser Trampolinchen in Quarantäne - Übungen für Zuhause

Diese Woche: Wir backen Pizza, weil...Pizza einfach toll ist! Los geht's!

Übung 1 - Der Einkauf
Wir müssen an der Kasse anstehen, buh! Um die Zeit zu vertreiben hüpfen wir auf einem Bein.
10 x links und 10 x rechts

Übung 2 - Schürze ausschütteln
Da viel Mehl drauf ist, muss sie mit großen Wedelbewegungen ausgeschüttelt werden. Die Arme werden über den Kopf geworfen.
10 x

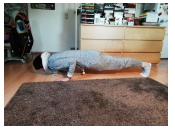



Übung 3 - Der Griff in den Kühlschrank
Das machen wir einbeinig! Warum? Weil wir's können. Bein anheben, dann den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme greifen weit nach vorne! Wieder Aufrichten.
Pro Bein 5 x

Übung 4 - Teig ausrollen
Bitte mit gewaschenen Füßen! Liegestützposition einnehmen. Dann die Füße gestreckt ranziehen und wieder zurückschieben.
5 x

Übung 5 - Soße verteilen
Es soll eine große Pizza werden, deshalb machen wir das mit dem ganzen Körper. Bauchlage, die Arme sind seitlich angewinkelt, Beine gestreckt. Arme und Beine anheben. Anschließend die Arme über den Kopf strecken. Und wieder zurück.
5 x

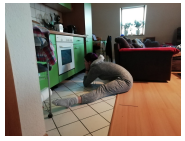
Übung 6 - Pizza belegen
Liegestütz, der Belag wird mit dem Mund vom Boden gehoben. Anschließend wandert der Körper ein Stück nach links. Der Belag wird mit dem Mund wieder abgelegt.
Einmal die Runde rum!



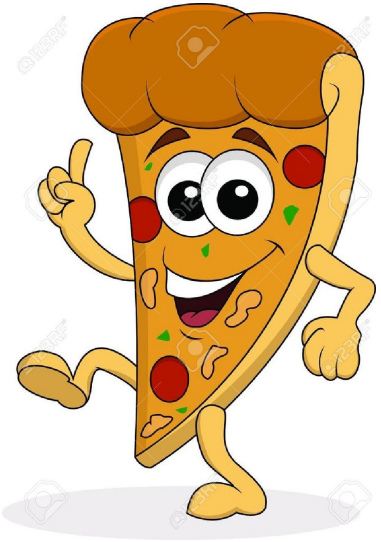
Übung 7 - Ab in den Ofen!
Die Pizza ist groß und schwer. Deshalb brauchen wir die Beine!
Wir sitzen, die Beine sind angewinkelt und leicht angehoben. Anschließend Beine strecken.
5 x

(Die Profis müssen sich hierbei nicht mit den Händen abstützen!)

Übung 8 - Das dauert!
Die Pizza ist im Ofen. Es ist fast geschafft, aber es dauert so lange. Wir kontrollieren im Grätschsitz, ob sie fertig ist. Mit geradem Rücken nach vorne beugen und halten.
5 x 5 Sekunden



Übung 9 - Es muss für jeden reichen!
Deshalb gilt, gleich nochmal alles von vorn!



SCHMECKEN LASSEN!

Wir hoffen, die Pizza hat geschmeckt und ihr hattet viel Spaß!

Lasst eure Übungsleiter wissen, an welchen Wochentagen ihr diese besondere Pizza hergestellt habt und wie viele Pizzen ihr dann am Stück backen konntet!

Bis nächste Woche!

Wir haben am	☐ Montag	☐ Dienstag	☐ Mittwoch	☐ Donnerstag	☐ Freitag	Pizza gebacken!
	☐ Pizzen	☐ Pizzen	☐ Pizzen	☐ Pizzen	☐ Pizzen	wurden gebacken!