

Trainingsplan für die 14. trainingsfreie Woche

1. Aufwärmen:

- Auf der Stelle Joggen (30 sec)
- Schluss sprünge (10x)
- Armkreisen vorwärts/rückwärts (8 Schwünge pro Richtung)
- Schrittsprünge (10x)
- Hampelmann (10x)

2. Spiele:

- **Wasserflaschen werfen:** Stelle dich mit einem Freund/einer Freundin einige Meter auseinander. Einer mit einem leichten Ball (Tennisball o.ä.) in der Hand. Jeder stellt sich eine Plastik-Wasserflasche ohne Deckel vor die Füße. Nun werft ihr abwechselnd auf eure Flaschen. Wer zuerst die Flasche des Gegners leeren konnte, gewinnt.
- **Kleiderstaffel:** Lege dir und einer Freundin/einem Freund gleich viele Kleidungsstücke an die „Startlinie“. An der „Ziellinie“ befindet sich eine Wäscheleine mit Klammern. Auf ein Startsignal versucht jeder von euch so schnell er kann, alle Dinge an der Leine aufzuhängen. Es gewinnt, wer zuerst alle Kleidungsstücke aufgehängt hat und wieder an der Startlinie steht.
- **Kissenlalom:** Baue dir mit einem Partner/Partnerin einen Parkour aus Kissen, oder ähnlichen weichen Gegenständen auf und markiert Start und Ziel. Jetzt versucht jeweils einbeinig durch den Parkour zu springen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr eure Zeiten stoppen, und vergleichen wer schneller ist bzw. mit welchem Bein ihr schneller seid.

3. Koordination:

! Sucht euch für diese Übungen einen ca 10 – 15m langen, ebenen Weg! (möglichst geteert)

- **Hohes Knie/Skipping:** Versucht, beim Laufen, die Knie auf Bauchnabelhöhe zu heben. Wichtig ist, dass ihr nicht mit dem Oberkörper nach hinten fällt, sondern den Rücken gerade haltet.
- **Anfersen:** Ziehe die Fersen beim Laufen bis zum Po. Achte darauf, den Oberkörper gerade zuhalten.
- **Hoppserlauf:** Wie im Training machst du hier bei jedem Schritt einen kleinen „Hoppser“ auf dem Fuß der vorne aufsetzt. Dabei hebst du das Knie des hinteren Beines an, bevor der Fuß abgesetzt wird.

4. **Seilsprung:**

Zum Abschluss könnt ihr gerne noch etwas das Seilspringen üben.

In der Leichtathletik und beim Sport überhaupt ist das eine ziemlich wichtige Übung, mit der **alle** wichtigen Fertigkeiten trainiert werden

<https://www.youtube.com/watch?v=adveRqIOByc>

Viel Erfolg!