

Trainingsplan Kinderleichtathletik - nur für gesunde Kinder

Warm-Up:

- a.i.1. Auf der Stelle joggen (30 sec)
- a.i.2. Hampelmann (30 sec)
- a.i.3. Armkreisen vorwärts und rückwärts (je 30 sec)
- a.i.4. Schluss sprünge (Beine geschlossen) (10x)
- a.i.5. Schrittsprünge (10x)

!Wichtig!: Nach jeder Übung min 20 sec Pause!

- **1. Treppenläufe** (ca 10 Stufen):

1. 2x Skipping (Jede Stufe mit einem Fuß berühren)
2. 2x Schluss sprünge geschlossen (mit beiden Beinen abspringen und auf der nächsten Stufe landen)
3. 2x Skipping
4. 2x Schluss sprünge geschlossen (mit beiden Beinen abspringen und auf der nächsten Stufe landen)

!Wichtig!: Nach jeder Übung 20 sec Pause!

- **2. Kraftübungen:**

1. **Sit-Up diagonal**“ (Rückenlage, Knie angewinkelt, Hände in den Nacken. Nun den Oberkörper anheben. Abwechselnd rechte Schulter in Richtung linkes Knie aufrichten, wieder zurück, dann linke Schulter zum rechten Knie usw. Wichtig: den Oberkörper nie ganz ablegen.)
2. **„Superman“** (Bankstellung, das heißt: Knie und Hände schulterbreit auf dem Boden. Jetzt rechten Arm und linkes Bein parallel zum Boden anheben und ausstrecken. In die Ausgangsstellung zurück und gegengleich wiederholen.)
3. **„Ausfallschritte“** (Große Schritte, wobei das Knie des hinteren Beines Richtung Boden gebeugt wird.)
4. **„Planke“** (Auf die Unterarme und Füße stützen und den ganzen Körper möglichst lang in einer Linie wie ein Brett halten.)
5. **„Pferderücken/Katzenbuckel“** (wie bei „Superman“ dann fließend die Wirbelsäule nach oben =

Katzenbuckel und nach unten = Pferderücken bewegen.

!Wichtig: Jede Übung sollte 30 sec ausgeführt werden, worauf immer eine Pause von 30 sec folgt!

- **Cool-Down:**

1. Breite Grätsche, abwechselnd das rechte und das linke Knie nach außen schieben: ein Bein wird gebeugt, das andere gestreckt
2. Ausfallschritt das hintere Knie Richtung Boden schieben, ohne den Boden zu berühren. Wechsel, mit dem anderen Knie ebenfalls.
3. Schulterbreiter Stand, beide Arme lang nach oben strecken nun so weit es geht zur Seite neigen, dabei nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Zur anderen Seite ebenso.
4. Einen Arm hinter dem Kopf an der Wirbelsäule nach unten geführt. Der Kopf soll aufrecht bleiben. Die andere Hand hilft am Ellbogen etwas nach. Beide Seiten gleichmäßig dehnen.

Viel Spaß und viel Erfolg!