

Trainingsplan Kinderleichtathletik Woche 2:

- **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 (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 Sprünge geschlossen (mit beiden Beinen abspringen und landen)
3. 2x Skipping
4. 2x Schluss sprünge

!Wichtig: Nach jeder Übung 20 sec Pause!

- **2. Kraftübungen:**

1. **Liegestütz rückwärts / Dips** (Mit dem Rücken Richtung Stuhl oder Bettkante setzen, Hände auf die Kante, so dass die Finger nach vorne runtergreifen und Halt geben. Jetzt die Arme beugen und das Gesäß fast auf den Boden bringen, Beine bleiben leicht angewinkelt.).
2. **Rückenmuskulatur stärken** (Bauchlage, Arme und Beine ausstrecken. Gestreckte Beine und Arme gleichzeitig etwas anheben und wieder senken. Dann abwechselnd rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig - und linken Arm und rechtes Bein gleichzeitig - anheben und wieder senken.)
3. **„Scheibenwischer“** (Rückenlage, Beine im 90° Winkel nach oben gestreckt. Beine geschlossen nach rechts, dann nach links absenken, ohne den Boden zu

berühren. Beide Hände stützen die Lendenwirbelsäule unter dem Gesäß).

4. **„Pinguin“** (Füße in V-Form stellen, sodass sich die Fersen berühren. Fersen maximal nach oben drücken. Dann die Fußspitzen anheben und wieder senken.)

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

- **Cool-Down:**

1. Schulterbreiter Stand, locker wippend die Knie beugen und strecken.
2. Im Ausfallschritt nach unten federn ohne das hintere Knie aufzusetzen, Seitenwechsel.
3. Im schulterbreiten Stand so weit wie möglich nach rechts und links zur Seite neigen. Evtl. dabei beide Arme nach oben strecken.
4. Einen Arm hinter dem Kopf an der Wirbelsäule nach unten führen. Der Kopf bleibt aufrecht. Die andere Hand hilft am Ellbogen etwas nach. Beide Seiten gleichmäßig dehnen.
5. Beine breit geöffnet (= Grätsche), Oberkörper locker nach unten baumeln lassen, Knie dürfen leicht gebeugt sein, dann weit nach hinten oben strecken. Mehrmals langsam wiederholen.

Viel Spaß und viel Erfolg!