

Trainingsplan für die 11. trainingsfreie Woche

1. Aufwärmen:

- 30 sec auf der Stelle joggen
- 15x Hampelmann (wer es schafft: 15x Hampelmann mit Schrittsprüngen)

2. Beweglichkeit:

- **Ball rollen:** Setze Dich mit einer möglichst breiten Grätsche auf den Boden und rolle einen Ball von Fuß zu Fuß, von vorne nach hinten, um den Körper und die Beine herum und zurück. Wiederhole das ein paar mal.
- **Acht rollen:** Stelle dich breitbeinig hin, beuge dich nach vorne und versuche einen Ball achtförmig durch die Beine zu rollen. Wenn beide Richtungen gut funktionieren versuche den Ball zu „tragen“, also ohne, dass der Ball den Boden berührt.
- **Ball kreisen:** Stelle ein Bein auf eine kleine Erhöhung (z.B. Treppenstufe) und versuche den Ball unter dem erhöhten Bein hindurchwandern zu lassen, indem du ihn in die andere Hand übergibst. Jetzt übergib den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf wieder zurück in die erste Hand. Wieder hole dies ein paarmal und wechsele dann die Richtung und das Standbein.

3. Koordination:

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

- **Hopperslauf:** Wie im Training, macht ihr immer, wenn ein Knie angehoben wird, einen kleinen Hopsler auf dem anderen Fuß. Vergesst dabei nicht die Arme. Versucht das gleiche auch rückwärts.
- **Seitgalopp:** Auch diese Übung kennt ihr schon aus dem Training: Die Bewegungsrichtung ist seitlich, die Beine werden abwechselnd gegrätscht und wieder geschlossen. Die Schritte sind klein, das Führungsbein sollte mehrfach gewechselt bzw. die Bewegungsrichtung geändert werden
- **Kreuzlauf:** Diese Übung ist etwas schwieriger. Beim seitlichen Überkreuzen wird ein Bein abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein seitwärts gekreuzt. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und parallel zum Boden. Die Hüfte unterstützt aktiv die Seitwärtsbewegung und dreht dabei um annähernd 180 Grad. Die koordinativ anspruchsvolle Übung erfordert am Anfang etwas Geduld.

- <https://youtu.be/4NapdYNHENS> Das Lauf ABC und die Übung „Kreuzlauf“ könnt Ihr zum besseren Verständnis nochmal auf Youtube nachschauen.

4. Kraft:

- **Bauchmuskeln:** Lege Dich vor einer Wand mit dem Rücken auf den Boden. Stütze die Füße so an der Wand ab, dass die Unterschenkel mit rechtem Winkel in den Kniekehlen parallel zum Boden liegen. Die rechte Hand legst Du auf die linke Schulter und umgekehrt. Jetzt versuche Deinen Oberkörper langsam aufzurichten und wieder abzulegen.
- **Kniebeuge:** Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand. Beide Füße stehen fest auf dem Boden und sind hüftbreit geöffnet. Rutsche jetzt langsam an der Wand herunter, bis in den Kniekehlen ein rechter Winkel entstanden ist. Halte diese Position solange Du kannst.
- **Wandliegestütz:** Stelle dich etwa hüftbreit mit mehr als einer Armlänge Abstand vor eine Wand und stütze die Hände schulterbreit gegen die Wand. Nun beugst und streckst du die Arme abwechselnd, als ob Du die Wand „küssen“ wolltest. Wenn das zu einfach ist, nimm die Hände etwas weiter auseinander oder stelle die Füße etwas weiter nach hinten.

Dass sich Partner Bälle zuwerfen, ist nichts Besonderes. Wenn einer dem anderen beim Werfen jedoch dazu noch Fragen stellt, Rechenaufgaben zuruft oder die Fanghand bestimmt, dann kommen die grauen Zellen ins Schwitzen. Wird einem dann auch noch gesagt, welches Bein nach vorn oder hinten gestellt werden soll, ist der Spaß garantiert!