

Trainingsplan Woche 4:

1. Warm Up:

- Joggen auf der Stelle (30 sec)
- Kniehebelauf - Knie bis zur Hüfte heben (30 sec)
- Armkreisen (8x vorwärts/8x rückwärts)
- (versucht das Armkreisen auch gegengleich – d.h. rechter Arm vorwärts und linker rückwärts)
- Hampelmann (15x)

!Wichtig: Nehmt euch nach jeder Übung eine kleine Pause (ca 15 – 20 sec)!

2. Sprünge:

- Schlussprünge – Beidbeinig abspringen und wieder landen (20x)
- Einbeinige Sprünge – mit dem gleichen Bein abspringen und landen (10x pro Bein)
- Schrittsprünge – vor dem Absprung steht ein Fuß etwas vor dem anderen (als würde man einen Schritt machen) in der Luft wechselt man die Füße. (15x)
- Hampelmann – (15x)
- (Wer möchte, kann den „verdrehten Hampelmann“ testen: Arme: wie beim normalen Hampelmann, Beinen: abwechselnd Schrittsprünge. – 15x)

!Wichtig: Nehmt euch nach jeder Übung ca 20 sec Pause!

3. Cool Down:

- Schulterbreiter Stand, locker federnd Knie beugen und strecken.
- Im Ausfallschritt nach unten federn ohne das hintere Knie aufzusetzen, Seitenwechsel.
- Im schulterbreiten Stand so weit wie möglich nach rechts und links zur Seite neigen. Evtl. dabei beide Arme nach oben strecken.
- 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.
- Beine breit geöffnet (= Grätsche), Oberkörper locker nach unten baumeln lassen, Knie dürfen leicht gebeugt sein, dann weit nach hinten oben strecken. Mehrmals langsam wiederholen.