

Trainingsplan für die 8. trainingsfreie Woche

1. Aufwärmen:

- -20mal mit beiden Füßen abspringen (= Schluss-Sprünge). Versuche mit der Zeit immer höher zu springen.
- -20 Sprünge auf dem rechten und 20 Sprünge auf dem linken Fuß (= hickeln)

2. Beweglichkeit:

- **Kerze:** Leg dich auf den Rücken und streck die Beine in die Luft. Bitte jemanden, seine Arme etwas über deine Füße zu halten. Versuche jetzt deine Füße bis zu seinen Armen zu heben.

Ziel: mindestens 5 sec die Arme zu berühren.

- **Rollende Acht:** Nimm dir einen Ball und stelle dich breitbeinig hin. Beuge dich mit dem Oberkörper nach vorne, lass aber die Knie durchgestreckt. Jetzt rolle den Ball um deine Beine als ob er eine acht beschreibt.

Versuche auch gerne mal, die Richtung zu wechseln, oder das Ganze mit geschlossenen Augen zu schaffen.

- **Katzenbuckel:** Gehe in den Vierfüßlerstand (Bankstellung). Ziehe jetzt das Kinn an die Brust und drücke deinen Rücken stark nach oben (Katzenbuckel), diese Position hältst du ein paar Sekunden, danach wird der Rücken nach unten durchgedrückt (Hängebauchschwein) auch ein paar Sekunden. Wiederhole das mehrmals.

3. Koordination:

- **Linien springen:** Leg dir ein Handtuch so auf den Boden, dass es eine Linie bildet. Springe nun mit beiden Beinen von rechts nach links und zurück ohne dabei „die Linie“ zu berühren.

Schaffst du das Ganze auch vorwärts und rückwärts?

Wenn Dir das zu einfach ist, nimm dir ein zweites Handtuch und lege ein Kreuz. Jetzt springst du erst vorwärts, dann nach links, dann rückwärts, dann nach rechts usw. Versuche es auch anders herum.

- **Flieger:** Stelle dich auf ein Bein und strecke die Arme aus. Versuche so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.

Wechsle das Bein und falls das ohne Probleme geht, versuche ruhig, die Augen kurz zu schließen.

4. Kraft:

- **Bauchlage:** Mit langgestreckten Armen abwechselnd weit vor dem Kopf und hinter dem Rücken klatschen, die Arme dürfen dabei den Boden nie berühren: Mindestens 20 Wiederholungen. Kopf und Schultern bleiben dabei leicht angehoben
- **Rückenlage:** Die rechte Hand zum angehockten linken Knie und dann die linke Hand zum angehockten rechten Knie führen. Die Beine werden abwechselnd angehockt und wieder ausgestreckt, bleiben aber angehoben und berühren nicht den Boden, Schultern und Kopf bleiben leicht angehoben.
- **Wieviele Wiederholungen schaffst Du? Versuche allmählich immer mehr zu schaffen!**
- **Ball heben:** Hebe und senke im Sitzen mit beiden Füßen einen Ball (oder ein Kissen) ohne ihn auf den Boden abzulegen oder fallen zu lassen.

Versuche auch die Beine anzuziehen und wieder zu strecken, ohne abzusetzen.

Schaffst du es, eine Acht zu malen?

- Hier siehst Du den **Unterarmstütz** in zwei Variationen, versuche das nachzumachen und so lange wie möglich in diesen Positionen zu bleiben.
- Achte darauf, dass Dein Rücken gerade und stabil bleibt.

