

Trainingsplan für die 12. trainingsfreie Woche:

1. Aufwärmen:

- Armkreisen (8x vorwärts, 8x rückwärts /wer kann 8x entgegengesetzt) dabei auf der Stelle gehen oder joggen
- Schluss-Sprünge – 15 sec.

2. Ausdauer:

- **Treppen laufen:** Laufe eine Treppe so oft auf und ab, wie du alt bist (7x, wenn du 7 Jahre alt bist).
- **Ball hüpfen:** Klemme einen Ball zwischen deine Beine und hüpf so oft, wie du schaffst. Versuche auch mal besonders hoch/weit zu springen. Schaffst du es auch, rückwärts?
- **Anfersen:** Laufe auf der Stelle und versuche, mit den Fersen, den Po zu berühren. Versuche dies, 15x hintereinander zu schaffen.

3. Koordination:

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

- **Hohes Knie/Skipping:** Versucht, beim Laufen, die Knie auf Bauchnabelhöhe zu heben. Wichtig ist, dass ihr nicht mit dem Oberkörper nach hinten fällt, sondern den Rücken grade haltet.
- **Rückwärts:** Lauft die Strecke rückwärts. Versucht hier die Füße schön weit nach hinten zu setzen.
- **Kreuzlauf:** Diese Übung ist etwas schwieriger, aber du hast sie ja bereits in der letzten Woche kennengelernt: 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. Vergleiche: <https://youtu.be/4NapdYNHENs>

4. Kraft:

- **Standweitsprung:** Versuche 8x aus dem Stand so weit zu springen, wie du schaffst. Versuche auch mal mit einem Bein abzuspringen. Dennoch solltest du auf beiden Beinen landen.
- **Der unsichtbare Stuhl:** Denke dir einen „unsichtbaren Stuhl“ hinter dir. Versuche dich auf ihn zu setzen, und wieder aufzustehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Mache das ganze 8x. Wer es schafft, kann das ganze auch mit geschlossenen Augen versuchen.

- **Schubkarre:** Gehe in den Vierfüßlerstand vor einer Wand, Füße zur Wand, versuche jetzt mit den Füßen an der Wand hoch zu laufen. Wie hoch kommst du? Auf dem umgekehrten Weg geht es wieder zurück. Vielleicht schaffst du es ja, mit den Händen nach zu rücken, so dass Dir ein Handstand – mit dem Bauch zur Wand - gelingt