

## Trainingsplan für die 15. trainingsfreie Woche

### 1. Aufwärmen:

- 30 sec. Joggen auf der Stelle
- 10x Armkreisen vorwärts/10x rückwärts
- 30 sec. Seilspringen

### 2. Ausdauer:

- **Richtungswechsel:** Bitte ein Elternteil, dich zu unterstützen. Du läufst 30 sec. ganz locker. Der Erwachsene sagt dir in unregelmäßigen Abständen entweder „vor“, „zurück“, „rechts“, oder „links“. Je nachdem, welche Richtung vorgegeben wird, läufst du in diese.
- **Ball hüpfen:** Nimm einen Ball zwischen deine Knie und hüpf so oft, wie du schaffst. Versuche auch mal besonders hoch/weit zu springen. Schaffst du es auch, rückwärts?
- **„Hohes Knie“:** Laufe auf der Stelle und versuche, mit den Knien so hoch es geht zu kommen. Mache diese Übung ca. 20 sec.

### 3. Koordination:

- **Stehen auf einem Bein:** Versuche dich auf ein Bein zu stellen. Ziehe jetzt das Knie des zweiten Beines nach oben. Mache diese Bewegung 5x langsam und halte dein Knie oben für eine Weile fest, dann wechsle das Bein.
- **Seitgalopp:** bewegt euch **seitlich** fort, diese Übung kennt ihr bereits aus dem Training. Hierbei drückt ihr euch von dem hinteren Bein ab und landet auf dem vorderen, das hinter zieht ihr nach, dazwischen werden die Beine für einen Moment in der Luft geschlossen. Denkt an die Arme. Pro Seite solltet ihr ca. 10m weit kommen.
- **A und B:** Dieses Spiel wird zu zweit gespielt. Einem Spieler wird der Buchstabe A zugeordnet, dem anderen der Buchstabe B. Jetzt setzt ihr euch mit einem Abstand von ca. 2m mit dem Rücken zugewandt auseinander. Jeder von euch hat als „Wurfobjekt“ einen Schwamm oder einen weichen Ball. Jetzt wird von einem Erwachsenen entweder A oder B gerufen, wird A gerufen, so muss B versuchen, A abzuwerfen, dieser darf wegrennen. Wenn B gerufen wird ist es genau andersherum. Jeder sollte 5x gelaufen und 5x geworfen haben.

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.
- **Scheibenwischer:** Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine senkrecht nach oben. Versuche jetzt die geschlossenen Beine 4x nach rechts und links zu bewegen, ohne auf den Boden abzulegen. Zur Hilfe können die Arme seitlich ausgestreckt werden.
- **Rückenmuskeln:** Lege dich auf den Bauch und hebe Arme und Beine gestreckt an. Dann abwechselnd das rechte Bein und den linke Arm und andersherum anheben. Wiederhole jede Seite so oft du kannst.