

Bitte trainieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind! Der Spaß sollte im Vordergrund stehen! Kleine Abweichungen sind problemlos, da alle Kinder andere Voraussetzungen mitbringen!
Eine Trinkflasche und wetterangepasste Sportsachen sind alternativlos!

1. ZUHAUSE: Kleiner Fitnesskreisel

(2-3 mal/Woche)

- > 1 min Laufen am Ort
- > 2 mal Treppen ganz hoch
- > 10x Hampelmann
- > 20x seitl. Hin-und Herspringen

	Erledigt (X)	Erledigt (X)	Erledigt (X)
1. Woche			
2. Woche			
3. Woche			
4. Woche			
5. Woche			
6. Woche			

>> 3 Runden

- > 5x Sit ups
- > 5x vom Bauch in den Liegestütz
- > 5x Hock-Streck-Sprünge
- >>> Kleine Dehnung nach den 3 Durchgängen!!

2. DRAUSSEN: Leichtathletik

(1-2 mal/Woche)

2.a: Sprint

- > 5 min lockerer Dauerlauf ohne Stop
- > Lauf ABC je Übung 20 Meter:
- >> Wechselgalopp
- >> Kniehebellauf
- >> Anfersen
- >> Seitgalopp rechts/links
- >> Ballenlauf

3x 10 Sekunden maximale Geschwindigkeit Sprinten
Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)

2.b: Sprung

- > 6 min lockerer Dauerlauf ohne Stop
- > Lauf ABC je Übung 20 Meter siehe 2.a:
- >>2x 20m:
 - > einbeinige Sprünge (rechts/links)
 - > Schlusssprünge mit geschlossenen Füßen
 - > Wechselsprünge
 - > Sprunglauf

10xkurzer Anlauf (5m) Absprung mit EINEM Bein/Landung mit BEIDEN Beinen gleichzeitig
Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)

2.c. Wurf

- > 7 min lockerer Dauerlauf ohne Stop
- > Lauf ABC je Übung 20 Meter siehe 2.a:
- > Armkeisen vorwärts/rückwärts >Boxbewegung nach vorne/unten/oben
- > Tennisball oder handgroßen Ball um den Körper/durch die Beine geben

15x Würfe rechts/links

Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)

	Erledigt (X)	Erledigt (X)
1. Woche 2.a		
2. Woche 2.b		
3. Woche 2.c		
4. Woche 2.a		
5. Woche 2.b		
6. Woche 2.c		



VIEL SPASS UND ERFOLG!