

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
- > 3 mal Treppen ganz hoch
- > 24x Hampelmann
- > 30x seitl. Hin-und Herspringen

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

**>> 3 Runden**

- > 10x Sit ups
- > 15x vom Bauch in den Liegestütz
- > 15x Hock-Streck-Sprünge
- >>> Kleine Dehnung nach den 3 Durchgängen!!

**2. DRAUSSEN: Leichtathletik**

**(1-2 mal/Woche)**

**2.a: Sprint**

- > 8 min lockerer Dauerlauf ohne Stop
- > Lauf ABC je Übung 20 Meter:
- >> Wechselgalopp
- >> Kniehellauf
- >> Anfersen
- >> Seitgalopp rechts/links
- >> Ballenlauf

**8x 10 Sekunden maximale Geschwindigkeit Sprinten**  
*Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)*

**2.b: Sprung**

- > 9 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

**20x WEITSPRUNG >Absprung mit EINEM Bein/Landung mit BEIDEN Beinen gleichzeitig**  
*Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)*

**2.c. Wurf**

- > 10 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

**30x Schlagwurf**

*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!**