

Aufwärmen mit Koordination - Hampelmann






1. Hampelmann mit Arme und Beine seitlich auf und zu
2. Hampelmann mit Arme und Beine nach vorne hoch/runter bzw. vor/zurück
3. Hampelmann mit Arme seitlich und Bein nach vorne
4. Hampelmann mit Arme vorne und Beine seitlich

Zuerst jede Variante einzeln üben, um warm zu werden. Im Anschluss versuchen zwischen den Varianten zu wechseln, zuerst nur zwischen 1 und 2, dann zwischen 1, 2, 3 und 4. Wer das sicher und einigermaßen Fehlerlos hinbekommt kann entweder






- Sich von einer Person (Eltern, Bruder, Schwester, etc) Nummern zurufen lassen und diese Variante dann ausführen
- Immer nach zwei Sprüngen wechseln und die Varianten in folgender Reihenfolge ausführen:
1-3-4-2 oder 3-1-2-4 oder 2-3-1-4

Kraftausdauer

Es werden drei bis vier Sätze durchgeführt, jeder Satz besteht aus fünf Übungen, jede Übung wird 30s bzw. für die Größeren 40s durchgeführt. Zwischen den Übungen sind 10s Wechsepause und zwischen den Sätzen eine Pause von 2 Minuten.

<p>Wandsitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rücken an die Wand, Beine sind rechtwinkelig - Optional kann mit ausgestreckten Armen ein Gewicht gehalten werden 	
<p>Holzhammer/Schwimmer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage - Arme und Beine sind angehoben und bewegen sich in kleinen und schnellen Bewegungen auf und ab 	
<p>Unterarmstütz</p>	
<p>Seitstütz links</p>	
<p>Seitstütz rechts</p>	

Cool Down mit Dehnen (jede Position etwa 20s bis 30s halten):

Schultern links und rechts	
Oberschenkel (Vorne) links und rechts	
Oberschenkel (Innen)	
Wade	
Unterschenkel links und rechts	

Und natürlich zum Abschluss: Päckchen :)