

Sportprogramm 2

Erwärmung: mindestens 10 Minuten laufen
oder „Mensch ärgere dich nicht!“

- Spielanleitung:
1. Sucht euch eine Runde, die ca. 30 – 50 m lang ist.
 2. Jeder Läufer bekommt einen Spielstein und setzt ihn an den Anfang des Spielfeldes.
 3. Entsprechend der gewürfelten Augenzahl setzt man seinen Spielstein vor und läuft anschließend die Runden (4 = 4 Runden). Alle laufen am Anfang gemeinsam los.
 4. Nach jedem Laufen muss man neu würfeln und danach wieder laufen.
 5. Wer ist zuerst mit seinem Spielstein im Haus?

Hauptteil: Krafttraining

1. Möglichkeit: Übe immer 30 Sekunden, mache 30 Sekunden Pause, führe danach die nächste Übung aus.
2. Möglichkeit: Führe pro Übung die angegebene Anzahl aus.

Wenn du alle Übungen ausgeführt hast, wiederhole die Kraftübungen ein zweites Mal.



50 x Seilspringen bzw. über eine gedachte Linie springen oder 30 sec



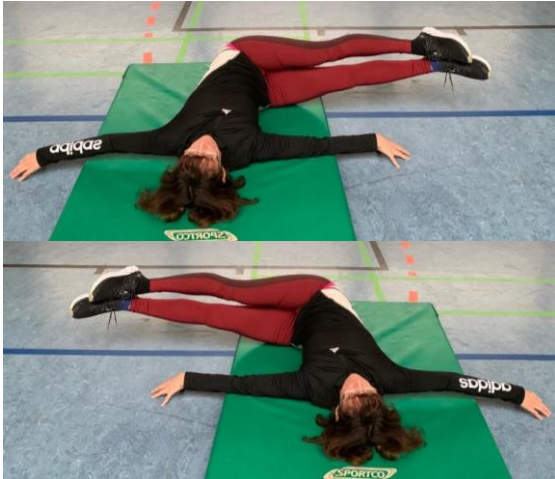
10 x beide Hände über eine Linie vor- und wieder zurücksetzen oder 30 sec



Halteübung 30 sec



Vorsetzen eines Beines in den Ausfallschritt, danach das andere Bein vorsetzen (Wechsel auch mit Sprung möglich) 20 x oder 30 sec



10 x Beine zu jeder Seite langsam neigen oder 30 sec



Halteübung 30 sec
(Arme und Beine sind gestreckt.)

Schluss: Dehnübungen
Dehne nicht ruckartig, sondern langsam. Verweile in der Endposition mindestens 10 Sekunden. Lockere anschließend die Muskulatur und dehne erneut. Wiederhole jede Übung mindestens drei Mal!



Weitere Dehnübungen: - Vorbeugen im Strecksitz
- Vor- und Seitbeugen im Grätschsitz
- Heben der Arme hinter dem Rücken
- aus der Bauchlage Hände aufstützen und Oberkörper hochdrücken

Schaffst du eine Brücke?

Wiederhole das Programm mindestens 2- bis 3-mal in der Woche.