

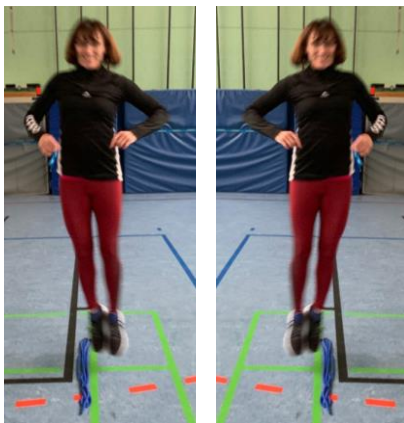
Sportprogramm 3

Erwärmung: mindestens 10 Minuten laufen oder „Memory“

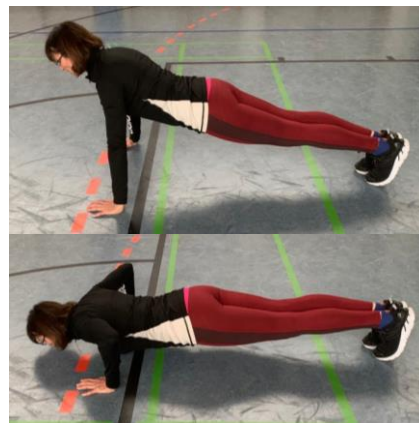
- Spielanleitung:**
1. Jeder Läufer legt ca. 5-6 Memory-Paare verdeckt an das Ende einer ca. 15 – 20 Meter langen Strecke.
(Man kann auch Kärtchen mit zwei gleichen Zahlen oder Buchstaben beschriften, wenn man kein „Memory“-Spiel besitzt.)
 2. Alle Läufer laufen in Richtung ihrer Karten und decken zwei Karten auf. Wenn ein Paar gefunden wurde, nimmt man es mit und legt es am Start ab. Ungleiche Karten werden wieder umgedreht und man läuft ohne Karten zurück.
 3. Wer hat zuerst alle Paare gefunden?

Wenn man keine Mitspieler hat, kann man es auch allein nach Zeit spielen.

- Hauptteil:** Kraftübungen
1. Möglichkeit: Übe immer 30 Sekunden, mache 30 Sekunden Pause, führe dann die nächste Übung aus.
 2. Möglichkeit: Führe pro Übung die angegebene Anzahl aus.



60 x Seitwärtssprünge über eine Linie
oder 30 sec



15 x Liegestütz oder 30 sec



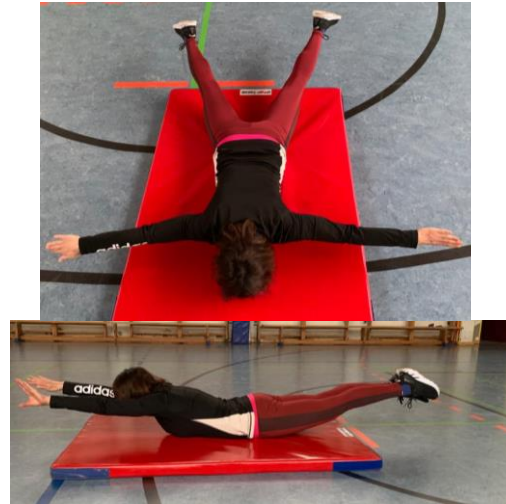
Oberkörper anheben und einen Gegenstand 30 sec über den Knien halten



20 x aus dem Liegestütz die Beine vorhocken und wieder zurückspringen oder 30 sec



20 x Bicycle Crunches oder 30 sec



20 x Grätschen und Schließen der angehobenen Beine oder 30 sec

Wenn du alle Übungen ausgeführt hast, **wiederhole** sie **ein zweites Mal**.

Schluss: Dehnübungen

Dehne nicht ruckartig. Verweile in der Endposition mindestens 10 Sekunden. Lockere die Muskulatur und dehne erneut. Wiederhole jede Übung mindestens drei Mal!



Arme hinter dem Rücken hochheben



wechselseitiges Dehnen im Ausfallschritt



Kobra



wechselseitiges Seitbeugen im Grätschsitz