

Trainingsart	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Stabilisationszirkel									
Kraftzirkel									
Laufeinheit 1									
Laufeinheit 2									
Sonstiger Sport									

Trainingsart	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Stabilisationszirkel									
Kraftzirkel									
Laufeinheit 1									
Laufeinheit 2									
Sonstiger Sport									

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

Hier gibt es ein kleines Trainingsheftchen für euch. Die Übungen kennt ihr von unserem gemeinsamen Training.

Wenn ihr Lust habt, dann könnt ihr die Übungen ruhig mehrmals in der Woche machen. Auf der letzten Seite gibt es eine Tabelle, in die ihr das Datum eintragen könnt, wann ihr die Übungen gemacht habt.

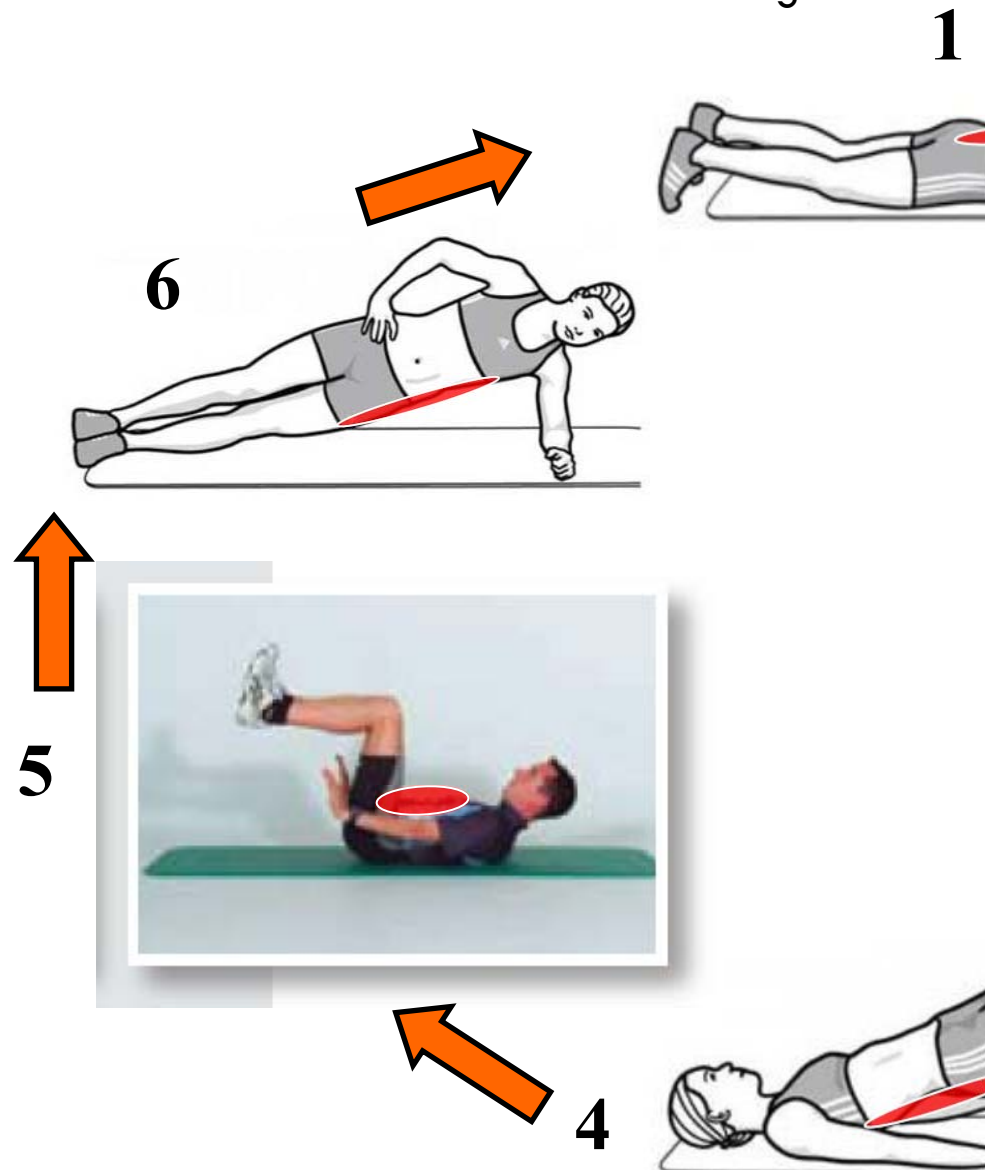
Das Lauftraining könnt ihr 2-3mal pro Woche durchführen, aber nicht zu schnell laufen.

Haltet bitte immer die gültigen Regeln ein (Personenanzahl / Abstand / Hygiene)!

Wir sehen uns bald wieder,

Euer DJK-Team

Die Position 20 bis 30 Sekunden halten - 30 Sekunden Pause - dann die nächste Übung!

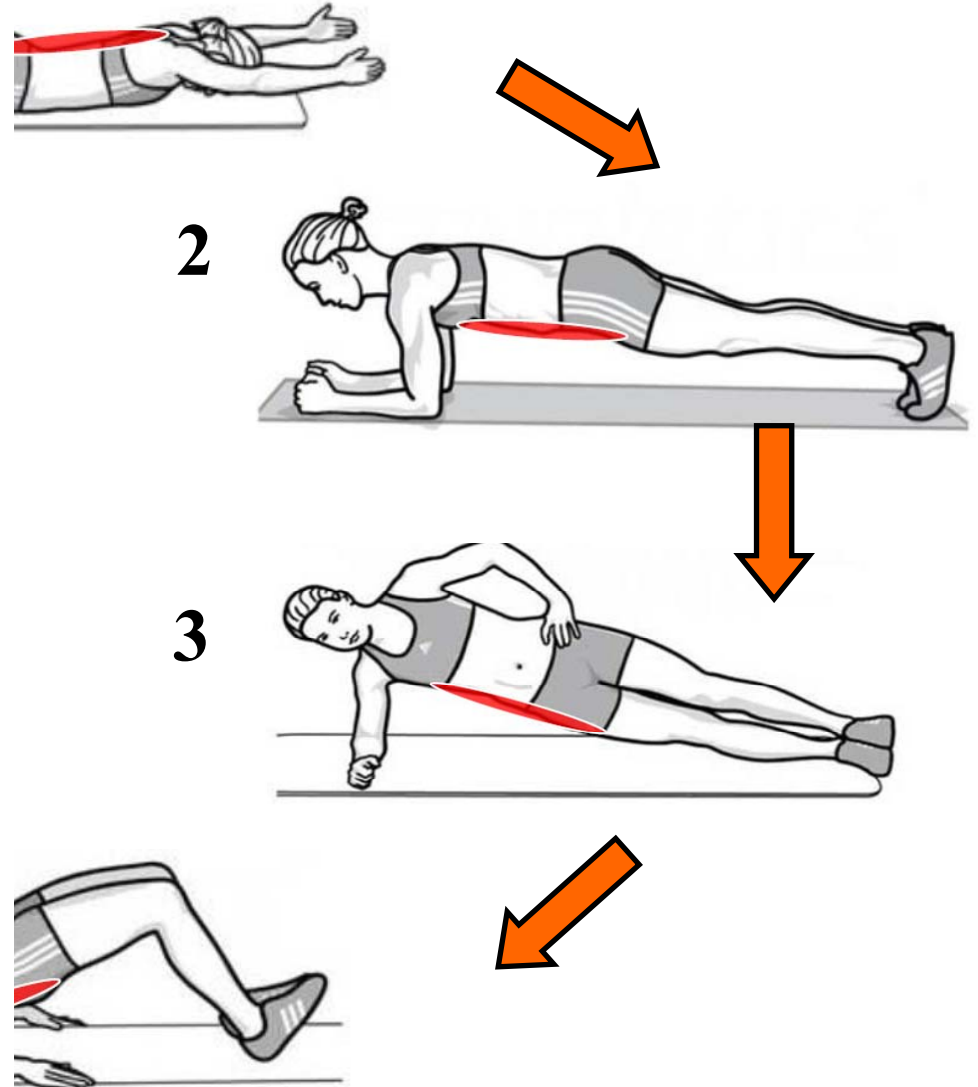


1. 10 Minuten einlaufen
2. Gymnastik
3. Koordination
4. 1 min - 2min - 3min - 2min - 1 min
(je 1 Minute Gehpause)
5. Koordination
6. 8 Minuten auslaufen



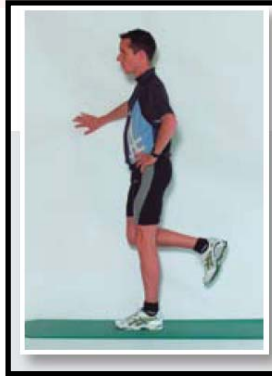
1. 8 Minuten einlaufen
2. Gymnastik
3. Koordination
4. 5 x 2 Minuten laufen (je 1 Minute Gehpause)
5. Koordination
6. 8 Minuten auslaufen

Je nach Form bitte 2 bis 4 mal den Zirkel wiederholen!



Jede Übung 15 mal wiederholen!
Bei Einbeinübungen 15 mal mit jedem Bein!

1



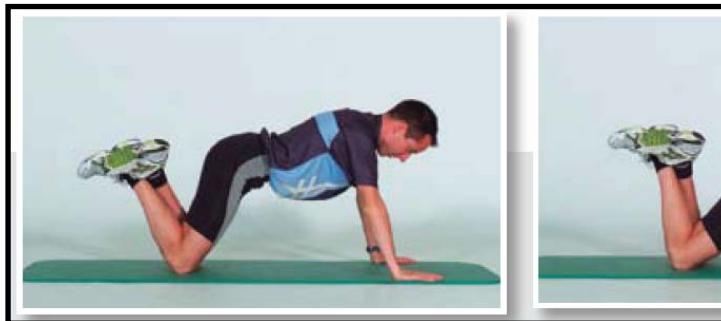
6



5



4



1) Im sitzen; wer es einfacher haben möchte, kann sich mit den Armen abstützen

- ca. 20-30 mal Fahrradfahren (Strampeln)
- ca. 20-30 mal die Beine in der Luft überkreuzen
- ca. 20-30 mal ein kleines Gewicht (Wasserflasche o.ä.) von links nach rechts und wieder zurück über den Körper bewegen (Beine auf dem Boden oder in der Luft)

2) Im stehen

- ca. 20 mal aus dem Stand, die Arme zu Boden führen und mit den Fingerspitzen bis in die Liegestütz-Position gehen. Danach mit den Füßen bis zu den Fingerspitzen wandern und sich wieder aufrichten (Katzenbuckel)
- An einem Geländer oder Türrahmen festhalten und ca. 15-30 mal auf die Zehenspitzen stellen, ohne dass der Fußballen den Boden berührt
- Auf einem Bein stehen und ggf. die Augen schließen (rechts und links)

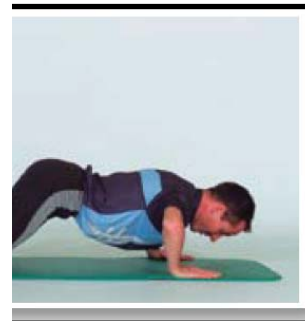
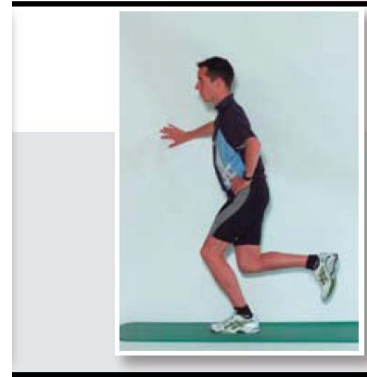
Sprungserien

Sofern ihr Hindernisse habt, stellt diese im Abstand von ca. 3-4 Füßchen voneinander entfernt auf. Ihr könnt alternativ auch mit Kreide auf dem Gehweg die Abstände markieren.
Strecke ca. 10-15m; das Programm nach einer Pause von 5-10 Minuten noch einmal wiederholen.

- Sprünge links-links-rechts
- Sprünge rechts-rechts-links
- 2 Sprünge nach vorne, 1 Sprung nach hinten
weite Sprünge in jeden zweiten Zwischenraum

Seilspringen (mit der ohne Zwischensprung):

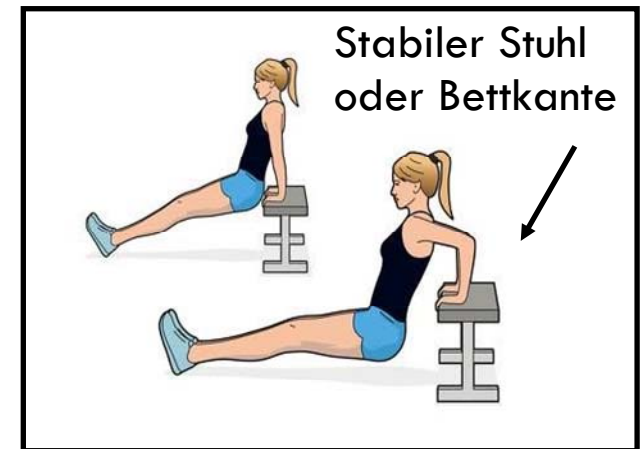
- 50-100 Sprünge vorwärts
- 50-100 Sprünge rückwärts
- 25-50 Sprünge auf einem Bein (links und rechts)
- 25-50 Knieheber
- 10-20 Sprünge über Kreuz (Kreuzdurchschlag)



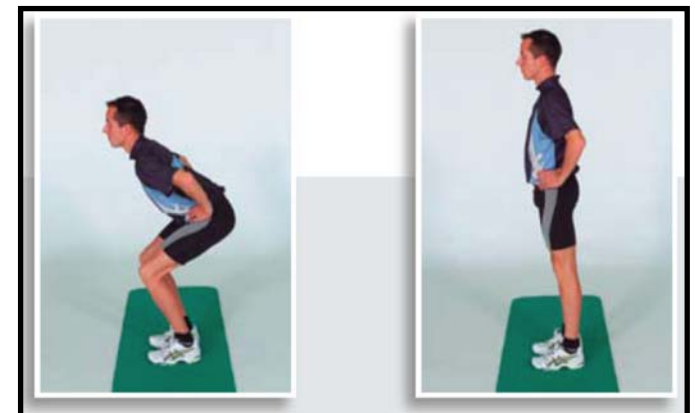
Kraftzirkel

Je nach Form bitte 2 bis 4 mal den Zirkel wiederholen!

2



3



Koordination

Die jüngeren Kinder sollten weniger Wiederholungen und kürzere Strecke machen.

2-4 Wiederholungen der folgenden Übungen über ca. 10-20m; Zwischen jedem Durchgang ca. 5-10 Minuten Pause. Wer mag, darf die Übungen auch mal rückwärts probieren.

- auf Zehenspitzen gehen und dabei die Arme in die Luft strecken
- auf dem Ballen gehen
- Kniehebe-Lauf
- Hopser-Lauf
- Scheren-Lauf
- Entengang
- Seit-Galopp (links und rechts)

Danach:

- 2 Steigerungsläufe über 20-50m (langsam anfangen und immer schneller werden)
- 2 schnelle Kniehebe-Läufe auf der Stelle, Sprint auf Kommando über 10-20m
- 2 Sprints über 20-50m

Sprungtraining

Insgesamt sollen 60-150 Sprünge durchgeführt werden. Das Programm nach einer Pause von ca. 5-10 Minuten noch einmal wiederholt werden

- 10-20 Froschhüpfer
- 10-20 Hampelmänner
- 10-20 Sprünge auf dem linken Bein
- 10-20 Sprünge auf dem rechten Bein
- 10-20 Sprünge auf beiden Beinen (Schluss sprünge/Känguru)
- 10-20 seitliche Wechselsprünge über ein kleines Hindernis
- für die größeren 15 Sprünge mit Anhocken (Beine in der Luft anziehen)