

Home-Trainingsprogramm

für P5 , Kitu Club und Schultrainingsgruppen

Trainingshäufigkeit: 2 – 3 x wöchentlich (kann aber auch täglich gemacht werden)

Trainingszeit: ca. 40 - 50 Minuten

Übungsteil	Zeit	Inhalt	Bemerkungen
Erwärmung	Ca.10 Minuten	1. Seilspringen mit oder ohne Seil 2. Rennen im Garten 3. Hopslerlauf auf der Stelle 4. Kniehebelauf auf der Stelle 5. Wechselsprünge mit grätschen und schließen der Beine 6. Hampelmänner 7. Krebsgang hin und her	3x 30 Sekunden 5 Min wenn möglich 1 Minute 2x 30 Sekunden 1x 30 Sekunden 20 mal 10 mal
Gymnastik (Dehnung)	Ca.10 Minuten	Armkreisen, Federübungen: mit geschlossenen und gegrätschten Beinen. Aus dem Streckesitz und Grätschsitz(Briefmarke), Spagat (3 Seiten) 3 mal Brücke oder Brücke aus dem Stand oder Brücke mit Überschlag Vorspreizen aus der Rücken- und Seitlage	10x vorw. u. rückw. je 10 mal je 5 mal Je 10 Sekunden halten im Wechsel mit kugeln 10 mal links und rechts
Hauptteil 1	Ca. 10 Minuten	Bodenelemente: 1.Kerze abrollen in den Stand und senken in d. Kerze 2.Kopfstände gehockt, gegrätscht o. gebückt. 3. Handstände an der Wand (5 Sekunden stehen oder frei) 4. Standwaage 5. Winkelstütz zwischen zwei Stühlen	Ausführung auf Decke 5x 5x 5x Hilfe von Mutti oder Papa 3x 5 Sekunden halten 3x 5 Sekunden halten

Hauptteil 2	Ca. 10 Minuten	<p>Strecksprung mit ganzer Drehung. Hocksprung, Spreizsprung, Grätschsprung Räder auf einer Linie Drehung auf einem Bein</p> <p>Drehung aus dem Liegestütz vorlings und rücklings Anhocken und Strecksprünge aus dem Liegestütz</p>	<p>Je 5 mal</p> <p>wenn möglich halbe und ganze Drehung je 3 mal</p> <p>3 mal 5 Versuche</p>
Kraft	Ca. 10 Minuten	<p>Körperschaukel aus der Rückenlage und Seitenlage mit abstützen der oberen Hand Liegestütz Unterarmstütz vorlings: Unterarmstütz seitlings: Beugestütze auf dem Stuhl oder Hocker Sit-ups</p>	<p>10 mal Beine leicht gewinkelt</p> <p>10 mal 30 Sekunden halten</p> <p>2 mal 10</p> <p>3 mal 10</p>
Abschluss	1 Minute	Such dir eine Übung aus	Mach sie mit deinen Eltern

Liebe Grüße und viel Spaß mit den Übungen wünschen euch Frau und Herr Biesenthal