






Vereins-Challenge

Trainingshäufigkeit: 1x oder 2 x wöchentlich (kann aber auch täglich gemacht werden)

Trainingszeit: ca. 30 - 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	3x 30 Sekunden 5 Min wenn möglich 1 Minute 2x 30 Sekunden 1x 30 Sekunden 20 mal
Gymnastik (Dehnung)	Ca.5 Minuten	Armkreisen, Federübungen im Stand: mit geschlossenen und gegrätschten Beinen. Vorspreizen aus der Rückenlage	10x vorw. u. rückw. je 10 mal 10 mal links und rechts
Ausdauer 1.Übung oder 1.1 Übung 2.Übung	Seilspringen oder Sprünge vorw. u.rückw. über ein Handtuch Strecksprünge aus dem Liegestütz	Anzahl Seildurchläge in 60 Sekunden Anzahl Doppelsprünge In 60 Sekunden Anzahl in 60 Sekunden	 
Dehnung 3.Übung	Rumpfvorbeugen aus dem Stand(Knie lang)	Finger, Faust oder ganze Hände 20 Sekunden halten	
Kraft 4.Übung oder 4.1	Liegestütze Liegestütze aus dem Kniestand	Anzahl in 30 Sekunden	 

5. Übung	Sit-ups	Anzahl in 30 Sekunden	
6. Übung	Unterarmstütz vorlings	Haltezeit	
7. Übung	Liegestützhalte mit gebeugten Armen	Haltezeit	
Spezialübungen 8. Übung	Winkelstütz zwischen zwei Stühlen (oder Boden)	Haltezeit	
Turnelemente 9. Übung oder 9.1. Übung	Handstand an der Wand Handstand frei	Haltezeit max.1Minute	
10. Übung	Kopfstand (Kinder) Erwachsene freiwillig	max.1Minute	

Viel Spaß und Erfolg mit den Übungen