**Training U14**

04.06.2020 - 09.06.2020

Ihr Lieben,

Ein letztes Home-Training von mir. Wann ihr das Training macht, ist euch überlassen, auch wie oft ihr das Training macht. Fühlt euch frei auch noch eigene Übungen mit einzubauen oder mal eine etwas größere Erwärmung zu machen.

Achtet bitte auf eine saubere Ausführung der Übungen und zwischen durch auch mal was trinken. 😊

1. Erwärmung (10-15 min) à Fahrrad fahren, laufen gehen, Hometrainer

2. Selbstständige Dehnung (5-10 min) à Von oben nach unten, fangt mit den Armen an und endet bei den Füßen. Achtet auf die saubere Ausführung (Arme lang machen, Beine strecken, Fuß gerade)

3. Kleine Koordinationsübungen:

* Baut euch eine ca. 10m Bahn auf (im Garten, im Flur, auf dem Gehweg)
* Jede Übung wird 2x durchgeführt
* Achtet auf eine saubere Ausführung
* Wem die Strecke bei den Einbeinsprüngen zu kurz ist, kann die 10m gerne erweitern 😊
* Achtet darauf, dass ihr bei den Einbeinsprüngen keine riesigen Sprünge macht, achtet lieber auf eine saubere Ausführung mit kleineren Sprüngen
* Gerne kann auch erst langsam begonnen werden und dann mit jeder Wiederholung schneller werden, macht dafür dann mehrere Wiederholungen

Abfolge:

* Fußgelenksarbeit
* Skippings
* Wechselsprünge
* Hopserlauf
* Hopserlauf mit Armkreisen-rückwärts
* Kreuzlauf (Achterlauf) (beide Seiten)
* Kniehebelauf
* Anfersen
Hexentanz (bitte probieren)
* Seitsprünge (beide Seiten)
* *Wer eins hat: Seilspringen 1 Minute*

Nun ähnlich wie auf der Koordinationsleiter:

* Mit einem Bein hüpfen (3x rechts, 3x links im Wechsel)
* 2x rechts, Hampelmann, 2x links, Hampelmann, immer im Wechsel
* Links, rechts, breitbeiniger Sprung auf beide Füße, rechts, links, …
* 2x rechts vor, 1x rechts zurück, 2x links vor, 1x links zurück, …
* 2x rechts, 90 Grad Drehung, 2x rechts, 90 Grad Drehung, …
* 2x links, 90 Grad Drehung, 2x links, 90 Grad Drehung, …

Kraftkreis:

* Jeweils 15 Wiederholungen
* Wer möchte kann 2-3 Sätze machen, zwischen den Sätzen Pause machen.
* Liegestütz
* Sit-ups gerade
* Sit-ups seitlich
* Seitstütz (rechts+links)
* Klappmesser
* Kniebeuge
* Hock-Strecksprünge

Danach eine kleine Runde auslaufen, oder auf dem Hometrainer, mit dem Fahrrad. – Fühlt euch frei.

Für besonders eifrige: kleine Laufpyramide draußen: 30 sek Laufen, 30 sek gehen, 1 min Laufen, 1 min gehen, 1:30 min laufen, 1:30min gehen, 2 min laufen, 2 min gehen, 1:30 min laufen, 1 min gehen, 1 min laufen, 30 sek gehen, 30 sek laufen.