

Trainingsprogramm für die U8 - U12 – 1. Trainingseinheit

Allgemeine Beschreibung:

Dieses Trainingsprogramm zielt vor allem auf die allgemeine Kräftigung und Koordinationsfähigkeiten ab. Besonderes viel Spaß macht das Programm zusammen mit einem Trainingspartner. Es kann allerdings auch allein durchgeführt werden. Am Ende kann vielleicht sogar noch was gelernt werden.

Aufwärmen: (Gesamtdauer: 3 Minuten; 1 Durchgang)

1. Gehen auf der Stelle mit Kniehub
 2. Hampelmannbeinsprünge auf der Stelle
- jeweils mit (1) Arme hoch/runter, (2) Vor/Zurückbewegung und der (3) Kombination aus beidem

Hauptteil:

Partnerübungen (jeweils 10 Wiederholungen; 2 Durchgänge):

1. Hocksprung: Hände berühren den Boden, dann abklatschen mit Partner in der Luft
2. Liegestütz: Liegestütz dann abklatschen mit Partner (jeweils abwechselnd rechts und links)
3. Aus der Bauchlage den Oberkörper anheben und an der höchsten Stelle mit Partner abklatschen
4. Liegestütz rücklings (Bauch nach oben): Füße berühren sich in der Luft (jeweils rechts und links)
5. Ausfallschrittsprünge: Aus der Handhandhaltung zusammen abwechselnd von einem Ausfallschritt in den anderen springen

Zum Abschluss:

Nimm zwei Zeitschriften oder Bücher und blättere die Buchseiten ineinander. Anschließend versuchst du die beiden Gegenstände wieder auseinanderzuziehen. Gelingt es dir?