

Trainingsprogramm für die U8 - U12 – 2. Trainingseinheit

Allgemeine Beschreibung:

Dieses Trainingsprogramm zielt vor allem auf die allgemeine Kräftigung und Koordinationsfähigkeiten ab. Mit Musik lässt es sich doch schon viel leichter trainieren, oder? Kannst du die vorgegebenen Tierbewegungen nachahmen?

Aufwärmen: (Gesamtdauer: 3 Minuten; 1 Durchgang)

Rollen in allen Varianten mit Ausfallschritt und Sprüngen

Hauptteil:

Tierbewegungen (jeweils 10 Wiederholungen; 2 Durchgänge):

1. Affe (seitl. Bewegung; nahezu gleichzeitiger Arm- bzw. Beinaufsatz)
2. Tiger (Aus dem Vierfüßlerstand; Diagonal mit Arm und Bein nach vorne gehen)
3. Krokodil (wie der der Tiger, mit Hüdennachziehbein und tieferer Position)
4. Frosch (Beide Hände nach vorne aufsetzen, Beine springen hinterher)
5. Krabbe (seitliche Bewegung; Liegestütz rücklings (Bauch nach oben))
6. Ente (Entengang mit tiefer Hüftposition)
7. Hase (kleine Sprünge aus tiefer Hüftposition)

Fallen dir noch weitere Tierbewegungen ein, die du kopieren kannst? Kannst du dein Lieblingstier imitieren?

Baby Shark Challenge (1:30 min):

Anleitung siehe YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=LurCQ9XGkt0>

Zum Abschluss:

Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen versuchen. Bewege dein rechtes Bein im Uhrzeigersinn, dann schreibe mit der rechten Hand eine sechs in die Luft. Gelingt es?