

Übungen zur Unterstützung des Vereinstrainings in Zeiten von Corona

Übungen zum Erwärmen

ABC-Laufen

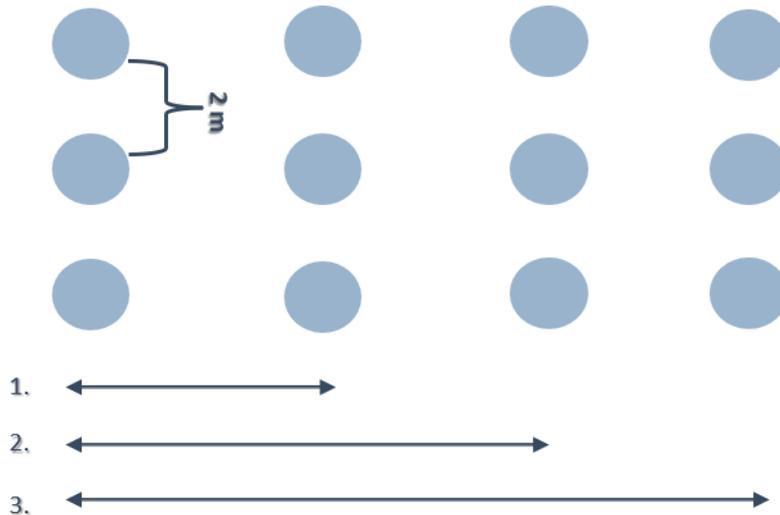
- Buchstaben von A-Z mit ausreichend Abstand auf dem Boden verteilen
- Vorwärts (A-B-C)
 - ⇒ Jedes Kind startet an einem anderen Buchstaben
 - ⇒ Jedes Kind soll das ganze Alphabet der Reihenfolge ablaufen (A – B – C – D – etc.), bis man wieder an seinem Startbuchstaben angelangt
- Rückwärts (Z-Y-X)
- Namen / Wörter
 - ⇒ Vorname, Nachname ablaufen
 - ⇒ Geburtsdatum ablaufen
 - ⇒ Lieblingstier ablaufen
 - ⇒ Lieblingstrainer ablaufen

Hampelmänner = 2 Varianten (wechseln zwischen Armen & Beinen)

- Variante 1: normaler Hampelmann (Arme/Beine bewegen sich zur Seite)
- Variante 2: Ausfallschrittsprung mit Armbewegung (Arme/Beine bewegen sich nach vorne & hinten)
- Wechsel der Varianten getrennt von Oberkörper und Beine
- Beispiel: Start: normaler Hampelmann ⇒ „nur die Beine wechseln“ ⇒ „nur die Arme wechseln“ ⇒ „beides wechseln“ ⇒ „von vorne beginnen“, usw.

Linienlaufen

- Jedes Kind startet an einem eigenen Hütchen und hat genügend Abstand zum Start des Läufers neben ihm
- Jedes Kind hat ein eigenes Hütchen, zu dem er jeweils laufen muss
 - ⇒ Vorwärts
 - ⇒ Rückwärts
 - ⇒ Seitlich
 - ⇒ Anfersen
 - ⇒ Kniehebellauf
 - ⇒ Ausfallschritte
 - ⇒ Froschsprünge
 - ⇒ Linienlauf als Wettkampf – Start auf Signal (Klatschen)
 - Im Sitzen starten
 - Im Sitzen starten und ohne nutzen der Hände aufstehen
 - Im Liegen starten (Bauchlage und Hände auf dem Rücken)

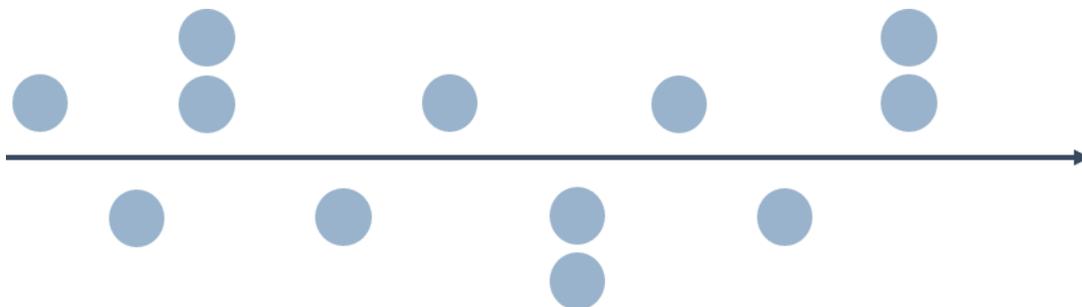


Tipp: Ohne Geschwindigkeit, Schwerpunkt auf die Technik und eine saubere Ausführung

Übungen für das Hauptprogramm

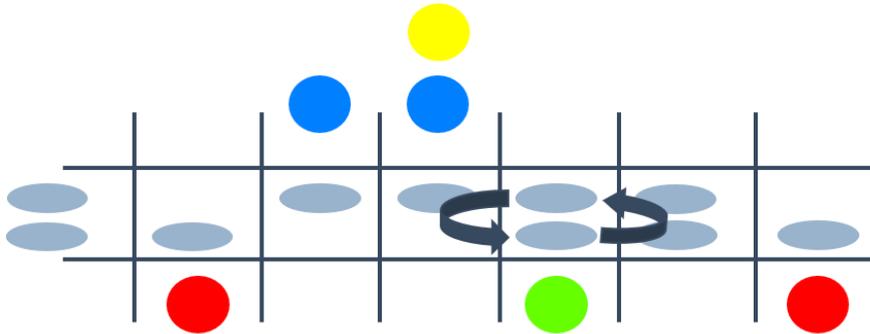
Sprungkoordination nach Muster 1 – 1- 2

- Sprungmuster: ein Fuß – ein Fuß – beide Füße der Linie (Seile) entlang
 - ⇒ Beine jeweils Kreuzen (beim Linien überspringen) + hinten Klatschen bei beiden Füßen
 - ⇒ Beide Variationen abwechselnd
 - ⇒ Namen dabei buchstabieren



Koordinationsleiter

- Verschiedene Variationen
 - ⇒ Mit gleichzeitigem Klatschen oder Buchstabieren (Name, Straße, etc.)
- Mit Farbkarten (rot, blau, gelb, grün)
 - ⇒ Beidbeiniges Springen durch die Koordinationsleiter
 - ⇒ Rot: nur rechter Fuß
 - ⇒ Blau: nur linker Fuß
 - ⇒ Gelb: Klatschen
 - ⇒ Grün: Drehung



Tipp: Die Koordinationsleiter kann auch mit Kreide aufgezeichnet oder durch Seile gekennzeichnet werden!

Gleichgewichtsparcours

- Übung auf einem Bein
 - ⇒ Einbeinig Fuß/ Bein kreisen
 - ⇒ Zahlen/ Telefonnummer in die Luft malen
 - ⇒ Blind
 - ⇒ Standwaage, in Standwaage springen
 - ⇒ Sprung auf Kissen und einbeinig landen
 - ⇒ Ball in die Luft werfen und wieder fangen (Tennisbälle)
- Parcours
 - ⇒ Beidbeinig/einbeinig durch den Parcours springen
 - ⇒ Vom linken Fuß auf den rechten Fuß

Parcours

- Slalom, Schlupftor, Koordinationsleiter, Reboards, Hütchen, Kästen, Reifen, etc. (Hindernisse aller Art)
 - ⇒ Laufen/Springen
 - ⇒ Mit Moon-Hooper
- ⇒ Blind leiten lassen

Übungen zur Kräftigung

Tabata (20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause; mit Musik), 1-2 Durchgänge

- Liegestütze
- Strecksprünge
- Hampelmänner
- Kniebeugen
- Burpees
- Kniehebellauf auf der Stelle

Tipp: Neben Kraftübungen können auch Übungen wie Armkreisen, Beinschwingen u.ä. eingebaut werden, um die Belastung zu verringern!