

# Trainingsplan

## Lauf ABC

Markiert euch eine Strecke von etwa 30 Metern, egal ob auf dem Feldweg, auf dem Bürgersteig, im Garten etc. Als Markierung könnt ihr zum Beispiel eine Flasche Wasser oder ein paar Schuhe nehmen.



### Einbein-Sprünge-Links

- Winkel dein rechtes Bein leicht an
- Hüpfte auf dem linken Bein zur anderen Seite



### Einbein-Sprünge-Rechts

- Winkel dein linkes Bein leicht an
- Hüpfte auf dem rechten Bein zur anderen Seite



### Froschhüpfer

- Hocke dich zunächst wie auf dem Bild auf den Boden
- Springe mit nach oben gestreckten Armen und ausgestreckten Beinen nach vorne
- Mache dich beim Sprung so groß du kannst



### Rückwärts

- Stelle dich mit dem Rücken in Laufrichtung
- Laufe vorsichtig los
- Achte darauf das du gerade läufst, schaue hierfür immer wieder über deine Schulter



## Skippings

- Bewege deine Knie abwechselnd wie auf dem Bild nach oben
- Versuche die Beine so schnell wie möglich nach oben und wieder runter zu führen



## Seitgalopp

- Stelle dich seitlich zur Laufrichtung
- Das vordere Bein bewegt sich wie auf dem Bild nach vorne
- Das hintere Bein zieht nach



## Anfersen

- Führe deine Fersen während du vorwärts läufst, abwesend zum Gesäß



## Staccato

- Werfe deine Beine, durchgestreckt, abwechselnd nach vorne
- Man läuft hier ein bisschen wie ein Zinnsoldat 😊



## Seitwärtsüberkreuz

- Begib dich in die Ausgangsposition vom Seitgalopp
- Nun kreuzt du zuerst mit dem hinteren Bein vorne über das vordere Bein (siehe Bild)
- Dann kommt wieder die Ausgangsposition
- Als nächstes kreuzt du mit dem hinteren Bein hinter dem vorderen Bein
- Der Rhythmus lautet also: vorne kreuzen, öffnen, hinten kreuzen, öffnen, vorne kreuzen... und so weiter

## Sprints

Am besten holt ihr euch jetzt Mama, Papa oder eure Geschwister, die dann das Startsignal geben können (ihr könnt es euch aber auch selbst geben).



### Bauchlage

- Lege dich auf den Bauch
- Blicke in Richtung der Laufrichtung
- Warte auf das Startsignal
- Sprinte dann so schnell wie möglich auf die andere Seite



### Skippings

- Stelle dich mit dem Rücken zur Laufrichtung
- Mache Skippings auf der Stelle
- Wenn das Startsignal ertönt, drehst du dich so schnell du kannst um und sprintest auf die andere Seite



### Schneidersitz

- Setze dich mit dem Rücken in Laufrichtung in den Schneidersitz
- Strecke die Arme nach oben in die Luft
- Wenn das Startsignal ertönt, drehst du dich so schnell du kannst um und stehst dabei auf (schwieriger wird es, wenn du dich dabei nicht mit deinen Armen abstützt 😊)
- Dann sprintest du auf die andere Seite



### Tiefstart

- Bei dem Signal „Auf die Plätze“ begibst du dich in die Startposition, wie auf dem Bild
- Bei „Fertig“ streckst du deine Beine durch, sodass dein Gesäß hoch in die Luft geht
- „Los“ du sprintest auf die andere Seite

Viel Spaß! 😊