

Trainingsplan

1. Aufwärmen/ Herz-Kreislauftraining: ca. 5 Minuten

- Gehen am Platz, Schultern kreisen (nach hinten, nach vorne, gegengleich)
- Joggen am Platz (Arme variieren: hoch/tief, seitlich, vor/zurück)
- Langsam auslaufen

2. Koordination ca. 5 Minuten

- Auf einem Bein stehen, Bein wechseln; zwischendurch Augen schließen für mehr Herausforderung

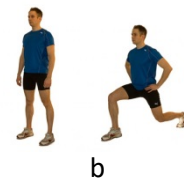
3. Kräftigung ca. 15 Minuten einschließlich Pausen

- Im Stehen:

a) Kniebeugen



b) Ausfallschritte



- Im Vierfüßlerstand:

c) Diagonal Arm und Knie unter dem Körper zusammenbringen



- In Bauchlage:

d) Oberkörper heben (Beine liegen am Boden, Zehenspitzen aufgestellt)



- In Rückenlage:

e) Bridging (Füße aufstellen, Po langsam nach oben rollen/heben, ein Bein in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken)



4. Entspannung

- Auf den Rücken legen, ausstrecken/ lang machen /Arme über den Kopf legen oder klein und rund machen/ Knie zur Brust ziehen
- Langsam anfangen auf der Unterlage über die Wirbelsäule auf und ab zu rollen
- Dann in die Hocke kommen

- Über die Hocke langsam mit der Einatmung nach oben aufrollen, beginnend in der unteren Wirbelsäule, über den oberen Rücken, den Nacken und ganz zum Schluss den Kopf heben
- Nochmal tief, die Arme über die Seite führend, ein- und ausatmen
- Wieder langsam nach oben rollen