

Unterstufen Bewegungsprogramm 3./4.Klasse Burschen

Kurzbezeichnung	Übungen	Anzahl der Wiederholungen / bzw. Zeit	Hinweise bei der Durchführung
Tabata – Seven minute workout	1. 15 Übungen in 7 Minuten Hampelmänner / Wallsit / Liegestütz / Situps (Crunches) / Step ups auf Sessel / Kniebeugen / Tricep Dips auf Sessel (=verkehrte Liegestütz mit Handhaltung am Sessel) /Plank / Standlauf mit hohem Knie / Lunges (Ausfallschrittkniebeugen) Liegestütz mit Körperrückdrehen / Plank links /Plank rechts	30 Sek Belastung 10 Sek Pause	Hilfestellung und Motivation (Video) https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws Du kannst auch das Lied mit den Anweisungen auf das Handy laden!!
Gleichgewicht	Blind auf einem Bein stehen und Sekunden stoppen. Das freie Bein am Standbein anlehnen.	1 Versuch je Bein	Der Versuch ist beendet, sobald du den Fuß vom Ausgangsplatz weg bewegst. Versuche dich jeden Tag zu steigern.
Handstandtraining → Lege dir zur Sicherheit evtl. einen Fallschutz zwischen die Arme. → Suche dir eine der 3 Stufen aus.	Stufe 1: In den Handstand gehen (Bauch zur Wand)	3 Versuche / 3 Sekunden im Handstand bleiben	<u>Beschreibung:</u> Von der Wand abgewendete Liegestützstellung. Mit den Füßen an der Wand bis in den gestreckten H. hochwandern. Achtung: Beine schließen, PO und Bauch anspannen. Blick zu den Fingern!!!
	Stufe 2: In den Handstand gegen die Wand aufschwingen (evtl. aus der Sprinterstellung).	3 Versuche / 3 Sek	Beine geschlossen, Bauch und Po anspannen und Blick zu den Fingern. An der Wand 3 Sekunden angelehnt bleiben.
	Stufe 3: Aus dem Stand gegen die Wand aufschwingen. 3-4 Sek frei stehen.	3 Versuche / 3 Sek	s.o., aber frei stehen!
Auslockern und Dehnen	Mindestens 3 verschiedene Dehnungsübungen	Mind. 20-30 Sek pro Übung	Bsp. Kopf seitwärts beugen, Rumpf seitwärts oder mit gestreckten Beinen nach unten beugen, große Schrittstellung und Dehnung in der Leiste, Fuß zum PO ziehen,....

Ideal wäre auch noch 1-2 mal / Woche Ausdauerlauftraining mit mind. 20-30 Minuten Laufzeit! So bleibt ihr fit und leistungsfähig 😊