

Trainingsplan

Liebe Kinder und liebe Eltern,

wir, Frau Schmidt und Sophy Güth, haben uns vorgenommen euch einen Trainingsplan zu entwerfen. Er soll euch motivieren und sportlich fordern, sodass wir hoffentlich bald wieder gemeinsam trainieren können. Dazu haben wir uns überlegt, dass wir euch einen Plan für ein Programm zusammenstellen, sodass ihr 3x wöchentlich ca. 30 Minuten euch sportlich betätigt. Diese Einheiten könnt ihr über die Woche verteilt individuell durchführen.

Schreibt uns gerne eure Ideen und eure Meinung.

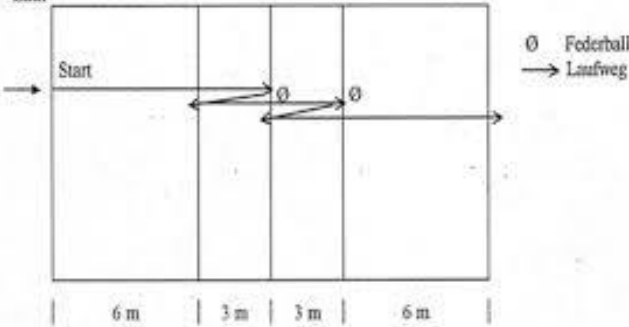
Mit sportlichsten Grüßen

Frau Schmidt und Sophy Güth

1. Training Dauer ca. 25-30 Minuten

<p>Erwärmung</p>	<p>Als erste kleine Erwärmung führt ihr bitte folgende Übungen 20x durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterkreisen vorwärts rechts - Schulterkreisen rückwärts rechts - Schulterkreisen vorwärts links - Schulterkreisen rückwärts links - Schulterkreisen vorwärts rechts - Schulterkreisen rückwärts links - Gegenarmkreisen (in beide Richtungen) <p>Als nächstes bitte folgende Übungen jeweils 30 Sek. durchführen und ca. 10 Sek. Pause einbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniehebelauf - Anfersen - Hampelmann - Kniehebe+Anfersen (jeweils die Beine dann wechseln) - Krebsgang 	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid</p> <p>Kniehebelauf: https://www.youtube.com/watch?v=ODhcyEhXwc</p> <p>Anfersen: https://www.youtube.com/watch?v=2k3-xsJW8uQ</p> <p>Kniehebe+Anfersen: https://www.youtube.com/watch?v=Ff9SBjluU24&t=5s</p> <p>Krebsgang: https://www.youtube.com/watch?v=0xe49sb5pLw</p>
<p>Übungsphase</p>	<p>Für das heutige Training führen wir einen kleinen Zirkeltraining durch. Jede Übung macht ihr bitte 30 Sekunden und danach 10 Sekunden Pause. 2 Mal solltet ihr den Kreis mindestens machen. (Wer mehr kann und macht - perfekt!)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterarmstütz - Liegestütz - Sit-Ups - Liegestütz gegen die Wand - Klappmesser - Dips 	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid</p> <p>Unterarmstütz: https://www.youtube.com/watch?v=gpuQHAaYBBk&t=1s</p> <p>Liegestütz: https://www.youtube.com/watch?v=H6Pq6i7xAv4&t=3s</p> <p>Sit-Ups: https://www.youtube.com/watch?v=1fbU_MkV7NE&t=3s</p> <p>Liegestütz gegen die Wand: https://www.youtube.com/watch?v=0uL6u4q6pb8&t=47s</p> <p>Klappmesser: https://www.youtube.com/watch?v=OeWIGt_oTo&t=2s</p> <p>Dips: https://www.youtube.com/watch?v=XQqucYW--Dc</p>
<p>Dehnung</p>	<p>Dehnt euch Selbstständig! Achtet vor allem auf die Dehnung der Arme und Beine. Folgendes Video könnte euch dabei unterstützen</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ&t=2s</p>

2. Training Dauer ca. 30-35 Minuten

Erwärmung	Erwärmt euch mit folgendem Video:	https://www.youtube.com/watch?v=rVXMObcJTK8 (Erwärmungsvideo 5 Minuten)
Übungsphase	<p>Wir beginnen mit einem kleinen Linienlauf. Baut dazu bitte folgenden „Parcours“ auf. Nutzt dazu Seile oder Flaschen, um euch die Linien zu verdeutlichen.</p> <p>Linienlauf im Volleyballfeld nach Zeit als 9-3-6-3-9 - Lauf</p>  <p>Danach gilt folgender Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. Durchgang: Reinkommen! Den Ablauf sich selbst klar machen - 2. Durchgang: So schnell wie möglich - 3. Durchgang: An jeder Linie 5 Hampelmänner - 4. Durchgang: An jeder Linie 3 Liegestütze - 5. Durchgang: An jeder Linie 8 Hampelmänner - 6. Durchgang: An jeder Linie 5 Liegestütz <p>Macht entsprechende Pausen und trinkt ausreichend!</p> <p>Nächste Übung: Schlangellauf Nehmt dazu wieder eure Wasserflaschen oder Seile und verteilt sie gleichmäßig (aller 1 Meter) auf eine Strecke von ca. 10 Metern. (1 großer Schritt ist dabei ca. 1 Meter 😊)</p>	<p>Ein Video für den Ablauf vom Linienlauf: https://www.youtube.com/watch?v=9IT8zPz2wM</p> <p>Ein Video für den Ablauf vom Schlangellauf (Wichtig: unbedingt hinten umdrehen!): https://www.youtube.com/watch?v=jgC264KoMls</p>

Danach gilt folgender Ablauf:

- 1.+2. Durchgang: so schnell wie es geht durchschlängeln!
- 3. Durchgang: hinten 5 Hampelmänner und dann zurück
- 4. Durchgang: hinten 8 Liegestütze und dann zurück
- 5. Durchgang: hinten 10 Hampelmänner und dann zurück
- 6. Durchgang: hinten 30 Sek. Kniehebelauf und dann zurück

Macht entsprechende Pausen und trinkt ausreichend!

Als letztes für den heutigen Plan möchten wir ein Laufspiel spielen.

Es heißt: Zeitschätzen

„ Die Kinder erhalten die Aufgabe eine bestimmte Zeit zu laufen.

Wer meint, das erreicht zu haben, beendet den Lauf mit einem „STOPP“. Die Zeit wird angehalten.

Gewonnen hat, wer die Zeit am besten schätzen kann.“

Dabei benötigt ihr eine Bahn oder Runde von ca. 20 Metern.

Folgende Zeiten sollt ihr laufen:

- 1 Minute
- 30 Sekunden
- 20 Sekunden
- 45 Sekunden
- 50 Sekunden
- 15 Sekunden
- 1:30 Minute

Schreibt uns hier gerne, wie eure Ergebnisse waren! 😊

Dehnen

Dehnt euch selbstständig! Ihr könnt dabei gerne folgendes Video als kleine Entspannung nehmen.

Eine kleine Zusammenfassung für das Zeitschätz-Spiel:

ZEITSCHÄTZLAUF		LAUF
		
ORGANISATION / ABLAUF: Die Kinder laufen in einem vorgegebenen Feld in individuellem Tempo kreuz und quer umher. Ziel ist es, eine zuvor bekann- gegebene Laufzeit (zwischen 2 und 4 Minuten) möglichst genau abzuschätzen und eigenständig den Lauf zu beenden. Das Kind, welches die vorgegebene Zeit am besten trifft, hat die Runde gewonnen.		
VARIATIONEN: <ul style="list-style-type: none">▲ Der Trainer gibt das Start- und Stoppsignal, die Kinder sollen im Anschluss die gelaufene Zeit schätzen. Wer kommt mit seiner Einschätzung der tatsächlichen Zeit am nächsten?▲ Die Kinder laufen nun um das Feld und sollen je Runde eine bestimmte Rundenzeit treffen (bspw. 30 Sekunden). Der Train- er gibt dazu alle 30 Sekunden ein kurzes Signal.		
EMPFEHLUNGEN / HINWEISE: <ul style="list-style-type: none">▲ Kinder, die ihren Lauf beenden, sam- meln sich an einem abgesprochenen Platz.▲ Training der Ausdauer je nach Zeitvor- gabe durch die Intervallmethode oder Dauer- methode	MATERIAL: <ul style="list-style-type: none">▲ 1 Stoppuhr▲ ggf. Hüfchen	DAUER / WIEDERHOLUNGEN: <ul style="list-style-type: none">▲ 3 Wiederholungen
WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK: Diese Übung bereitet alle Laufdisziplinen des Wettkampfsys- tems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom ausdauernd- laufen zum Dauern“ vor.	SPORTABZEICHEN: Diese Übung bereitet die Disziplinen „800 Meter“ sowie „Dauer- / Geländelauf“ des Deutschen Sportabzeichens vor.	RUNDEJUGENDSPIELE: Diese Übung bereitet alle Disziplinen aus dem Bereich „ausdauernd laufen“ des Bundesjugend- spiele-Wettkampfs vor, insbesondere die Diszi- plin „Zeitschätzlauf“.

<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&t=134s>

3. Training Dauer ca.

Erwärmung	<p>Lauft euch Selbst 5 Minuten ein. (durch den Garten oder rauf und runter)</p> <p>Danach bitte Übungen machen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückwärtslaufen - Arme kreisen - Kniebeuge - Hampelmänner - Sprint <p>Ebenfalls ca. 5 Minuten</p>	
Übungsphase	<p>Heute steht ein Kraftkreis an. Ähnlich wie beim ersten Training machen wir dazu einen Zirkel. Folgende Übungen macht ihr dabei der Reihe nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestütze - Kniebeuge - Sit-Ups - Ausfallschritt - Dips mit Stuhl - U-Halte - 1-Seitige Kniebeuge - Gemüse hacken <p>Jede Übung macht ihr 45 Sek. + 15 Sekunden Pause.</p> <p>Ihr solltet mindestens 2 Durchgänge schaffen. (3 und mehr sind wie immer - perfekt!!)</p>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid</p> <p>Kniebeuge: https://www.youtube.com/watch?v=u-G8nn6crRA</p> <p>Dips: siehe dazu Trainingsplan 1</p> <p>Ausfallschritt: https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo</p> <p>U-Halte: https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4</p> <p>1-Seitige Kniebeuge: Ein Bein in der Luft und dann eine Kniebeuge machen (gut fürs Gleichgewicht und Anstrengend!)</p> <p>Gemüse hacken: https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw</p> <p>(Statt die Arme vor und zurück bewegen; ausgestreckt vorne lassen und kurze schnelle „Messerhack“ Bewegungen)</p>
Dehnen	<p>Dehnt eure Arme und vor allem die Beine. Benutzt dazu folgendes Video:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=qFqwrTc1e1I&t=78s</p> <p>oder:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=d-wDxnTPdns</p>

