

1. Training | Dauer ca. 45 Minuten | Fokus: Stabilität

Erwärmung	<p>Als Erwärmung könnt ihr euch ein der 3 Optionen aussuchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 Minuten laufen - 20 Minuten Inline-Skaten - 10 Minuten Seilspringen 	
Hauptteil	<p>Jede Übung macht ihr bitte 45 Sekunden und danach 15 Sekunden Pause. 3 Durchgänge solltet ihr mindestens schaffen. Zwischen den Durchgängen macht ihr eine Pause von 1 Minute.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterarmstütz „Up an Down“ - Seitstütz mit Beinheben rechts - Seitstütz mit Beinheben links - Schulterbrücke - „U-Halte“ - Rückstütz - Vierfüßlerstand rechts - Vierfüßlerstand links 	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Unterarmstütz „Up and Down“: https://www.youtube.com/watch?v=WLI4ZHZh1t4</p> <p>Seitstütz mit Beinheben https://www.youtube.com/watch?v=Kfbc9qPEF6Q</p> <p>Schulterbrücke: https://www.youtube.com/watch?v=saSTykj7IGs</p> <p>U-Halte: https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4</p> <p>Rückstütz: https://www.youtube.com/watch?v=UNE4Fwi1yik</p> <p>Vierfüßlerstand: https://www.youtube.com/watch?v=SFpHdo5Fa4A</p>
Dehnung	<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=72MQmD8Z9Zw</p>

2. Training | Dauer ca. 40-45 Minuten | Fokus: Fußkräftigung/-mobilität

<p>Erwärmung</p>	<p>Als erste kleine Erwärmung führt ihr bitte folgende Übungen 20x durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hampelmänner - Kniehebelauf - Hampelmänner - Im Wechsel: Ballenstand und Fersenstand - Hampelmänner - Handlauf - Hampelmänner 	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Hampelmann: https://www.youtube.com/watch?v=VEIIZoUkIy0</p> <p>Kniehebelauf: https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I</p> <p>Ballen-/Fersenstand: https://www.youtube.com/watch?v=M6TqaP8fpfA</p> <p>Handlauf: https://www.youtube.com/watch?v=j0WT7KsLAVk</p>
<p>Hauptteil</p>	<p>Der Fokus der Trainingseinheit soll auf der Mobilisation und Kräftigung eurer Füße liegen. Ihr werdet hier wahrscheinlich nicht ins Schwitzen kommen.</p> <p>Führt jede Übung für 1 Minute durch. Eine Pause werdet ihr (hoffentlich) nicht brauchen. 3 Durchgänge solltet ihr mindesten schaffen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einbeinstand auf einer labilen Unterlage rechts - Einbeinstand auf einer labilen Unterlage links - Fußkreisen rechts - Fußkreisen links - Fersensitz - Gehen auf den Fußaußenkanten - Gehen auf den Fußinnenkanten - Zehenkrallen (Zehen in den Boden krallen und wieder locker lassen) - Kniebeuge einbeinig rechts - Kniebeuge einbeinig links 	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Einbeinstand: https://www.youtube.com/watch?v=Dbij6DovcSk</p> <p>Fußkreisen: https://www.youtube.com/watch?v=G00s_EVuCzs</p> <p>Fersensitz: https://www.youtube.com/watch?v=8p1qiWZHctw</p> <p>Kniebeuge einbeinig: https://www.youtube.com/watch?v=YcpHR-VI-pY</p>