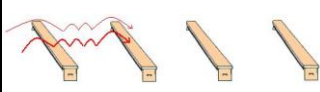
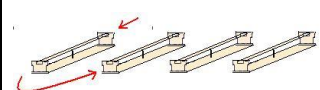


Aufwärmen (4) + Hauptteil (2) Gleichgewichtstraining mit 4 Bänken

U8-16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Aufwärmen mit koordinativen Anforderungen			
Trainingsmethode	Intervallmethode/ Wiederholungsmethode			
Belastungsparameter	Intensität	mittel	Umfang	Abh. vom Leistungsniveau
	Dauer	30 Sek.-1 Min.	Pause	bestimmt das Kind selbst
Gesamtdauer	20 Min			
Aufwärmprogramm	Die Bänke im Abstand von 3m parallel aufstellen			
Hilfsmittel 4 Bänke Bälle Seile kleine Hütchen 	<p>4 Bänke</p> <p>Slalom laufen <u>um die Bänke</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Laufen, vw, rw ○ Seitgalopp ○ Vw, rw übersetzen ○ Hopserlauf ○ Mit Doppelarmkreis vw/rw ○ Mit Windmühlkreisen <p>Bänke queren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nur re Bein auf der Bank ○ Nur li Bein auf Bank ○ Re und li Bein im Wechsel auf der Bank ○ Bänke mit re, li, abwechselndem Bein überlaufen ○ Schluss sprünge auf, über Bänke ○ Seitliche Schluss sprünge über die Bank ○ Sprünge mit 1 Bein auf/über Bänke ○ Bänke mit ½ Drehung auf-, mit ½ Drehung abspringen ○ Aufspringen, mit ganzer Drehung abspringen ○ Bänke überflanken ○ Rad über Bänke 			
	•			
Hauptprogramm 	<p>Slalom laufen auf den Bänken_(bei niedrigem Leistungsstand Lb nicht umdrehen)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Laufen, vw, rw ○ Seitgalopp ○ Hopserlauf <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Doppelarmkreis vw/rw ▪ Mit Windmühlkreisen ○ Quer zur Bank ½ Drehungen springen ○ Längs zur Bank ½ Drehungen springen ○ Auf einem Bein springen ○ Seitsprünge auf einem Bein ○ Pferdchensprünge ○ Schrittsprünge 			

Aufwärmen (4) + Hauptteil (2) Gleichgewichtstraining mit 4 Bänken

U8-16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wechselsprünge ○ Side Stepps mit halber Drehung ○ Beidbeinige ½ Drehungen springen ○ Markierungen (Hütchen, oder Medizinbälle) auf Bänken überspringen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Einbeinig ▪ Beidbeinig frontal/seitlich ○ Auf umgedrehten Bänken gehen mit Ball <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hochwerfen/fangen/ prellen ▪ Partnerweise zupassen ○ Auf umgedrehten Bänken seilspringen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seilspringen (Schlussprünge) quer, auf der Stelle ○ Schlussprünge von Bank auf Boden längs ○ Schlussprünge von Bank auf Boden quer
Trainingsabschluss	