

Kompaktprogramm 1

Etwa 4-5min Koordination zum warm werden; etwa 5min „Ausdauer“; etwa 5min Kräftigungsübungen + lockern

Wir benötigen:

evtl. eine Wand

Koordination und Aufwärmung (ca. 4-5min):

1. Gehen auf der Stelle, Knie anheben, Hände bei jedem Knie- Hub auf Bauch bzw. Rücken legen, Bauchhand entgegengesetzt zum Knie
2. Gehen auf der Stelle, Knie anheben, Arme vor/rück schwingen, vordere Hand macht immer eine Faust, hintere Hand ist immer gespreizt
3. Das re Bein schwingt vor/ zurück, der re Arm schwingt von re nach links und umgekehrt
4. Das li Bein schwingt vor/ zurück, der li Arm schwingt von re nach links und umgekehrt
5. Übung 4 wiederholen, aber der Arm schwingt schneller als das Bein (doppelt so schnell)

„Ausdauer“ (ca. 5min):

1. direkt anschließend **5 (!) Minuten durchgängig** gehen auf der Stelle, Knie abwechselnd anziehen, Sidesteps, Arme nach vorne boxen, Treppenstufen nutzen, immer in Bewegung bleiben! **Atmung darf schneller werden, Herzfrequenz darf steigen, aber keinen Sprint ansetzen!!!**

Kräftigung (ca. 5min):

1. fester Stand (Knie leicht gebeugt, Oberkörper leicht unter Spannung), Arme gestreckt nach vorne und in kleinen Bewegungen etwa 15cm zügig hoch/ runter bewegen etwa 15 sec + lockern + erneute Wiederholung
2. 10x Oberkörper langsam leicht nach vorne beugen, Arme lang nach vorne, anschließend Oberkörper aufrichten und die Arme seitlich fast gestreckt nach hinten ziehen +Daumen nach außen drehen + lockern
3. Stand auf dem re Fuß (li Hand könnte an die Wand), re Hand geht zum angehobenen li Knie, anschließend strecken sich Arm und Bein nach vorne oben (Arm) bzw. hinten unten (Bein), 10x wiederholen, wenn möglich ohne Absetzen des li Fußes!
4. Anschließend das Ganze mit der anderen Diagonalen
5. 15 Kniebeugen (nicht so tief, kleinen Moment am tiefsten Punkt halten), Arme beim Beugen leicht nach vorne strecken + lockern

Auslockern und dehnen