

Kompaktprogramm 4

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

Wir benötigen: eine Wand, kleinen „schweren“ Gegenstand, Uhr mit Sekundenzeiger

Koordination und Aufwärmung (ca. 5min):

1. Re Bein lang nach vorne + re Arm lang nach vorne – das gleiche mit links, immer abwechselnd, ca. 10x
2. Re Knie anheben, re Hand tippt auf das Knie - das gleiche mit links, immer abwechselnd, ca. 10x
3. Re Bein lang nach hinten + re Arm lang nach hinten - das gleiche mit links, immer abwechselnd, ca. 10x
4. Re Bein lang nach vorne + li Arm lang nach vorne – das gleiche mit der anderen Diagonale, immer abwechselnd, ca. 10x
5. Re Knie anheben, li Hand tippt auf das Knie - das gleiche mit der anderen Diagonale, immer abwechselnd, ca. 10x
6. Re Bein lang nach hinten + li Arm lang nach hinten, das gleiche mit der anderen Diagonale, immer abwechselnd, ca. 10x
7. Re Bein lang nach vorne + li Arm lang nach hinten – das gleiche mit der anderen Diagonale, immer abwechselnd, ca. 10x
8. Re Knie anheben, li Arm waagrecht zur Seite - das gleiche mit der anderen Diagonale, immer abwechselnd, ca. 10x
9. Re Bein lang nach hinten + li Arm lang nach vorne, das gleiche mit der anderen Diagonale, immer abwechselnd, ca. 10x

„Ausdauer“ (ca. 5min): „Wellen“-Ausdauer 😊

1. Auf der Stelle **locker** gehen (ca. 25 sec)
2. Auf der Stelle gehen und **schneller** werden (ca. 20 sec)
3. Auf der Stelle gehen und einen kleinen „**Sprint**“ ansetzen (ca. 10 sec)
4. Auf der Stelle gehen und **etwas langsamer** werden (ca. 20 sec)
5. Auf der Stelle **locker** gehen (ca. 25 sec)
6. Füße **locker** immer abwechselnd nach außen und nach innen setzen (außen-außen-innen-innen) (25 sec)
7. Füße **schneller** abwechselnd nach außen und nach innen setzen (außen-außen-innen-innen) (20 sec)
8. Füße im „**Sprint**“ abwechselnd nach außen und nach innen setzen (außen-außen-innen-innen) (10 sec)
9. Füße **etwas langsamer** abwechselnd nach außen und nach innen setzen (außen-außen-innen-innen) (20 sec)
10. Füße **locker** immer abwechselnd nach außen und nach innen setzen (außen-außen-innen-innen) (25 sec)
11. Abwechselnd re Arm (vor) +li Bein (rück) +umgekehrt **locker** führen (ca. 25 sec)
12. Abwechselnd re Arm (vor) +li Bein (rück) +umgekehrt **schneller** führen (ca. 20 sec)
13. Abwechselnd re Arm (vor) +li Bein (rück) +umgekehrt führen und einen kleinen „**Sprint**“ ansetzen (ca. 10 sec)
14. Abwechselnd re Arm (vor) +li Bein (rück) +umgekehrt **etwas langsamer** führen (ca. 20 sec)
15. Abwechselnd re Arm (vor) +li Bein (rück) +umgekehrt **locker** führen (ca. 25 sec)

Kräftigung (ca. 5min):

1. Stand seitl. zur Wand, re Bein grade nach hinten/ unten strecken, Oberkörper leicht nach vorne, Arme hängen lang runter mit „schwerem“ kleinen Gegenstand in den Händen – Oberkörper aufrichten, Bein von hinten nach vorne ziehen und Knie anheben, Arme anheben, Ellbogen etwas über Schulterhöhe, kurzen Moment halten, 10-12x wiederholen
 2. Stand seitl. zur Wand, li Bein grade nach hinten/ unten strecken, Oberkörper leicht nach vorne, Arme hängen lang runter mit „schwerem“ kleinen Gegenstand in den Händen – Oberkörper aufrichten, Bein von hinten nach vorne ziehen und Knie anheben, Arme anheben, Ellbogen etwas über Schulterhöhe, kurzen Moment halten, 10-12x wiederholen
 3. 15x dynamische Liegestütz mit rausdrücken und wechseln der Handposition
 4. 15x Kniebeuge + dynamisch hochkommen + Arme nach oben strecken + auf die Zehenspitzen gehen
- Auslockern und dehnen**