

Kompaktprogramm 5

Etwa 5min Koordination zum warm werden; etwa 6min „Ausdauer“; etwa 5min Kräftigungsübungen + lockern

Wir benötigen: eine Wand, 1 Stuhl, 2 kleine Bälle oder Laminat-/ Parkettboden, Uhr, Ball oder Kissen

Koordination und Aufwärmung (ca. 5min) (falls keine Bälle vorhanden, Füße entweder gleichzeitig oder abwechselnd nach vorne/ hinten tippen):

1. Im Sitzen beide Füße auf den Bällen gemeinsam vor/ zurückrollen + Arme abwechselnd hoch/ runter, ca. 5x
2. Im Sitzen beide Füße auf den Bällen abwechselnd vor/ zurückrollen + Arme gemeinsam hoch/ runter, ca. 5x
3. Im Sitzen beide Füße auf den Bällen gemeinsam vor/ zurückrollen + Arme doppelt so schnell abwechselnd hoch/ runter, ca. 5x
4. Im Sitzen beide Füße auf den Bällen abwechselnd vor/ zurückrollen + jede Hand malt Kreise, ca. 5x
5. Im Sitzen beide Füße auf den Bällen abwechselnd vor/ zurückrollen + jede Hand malt Dreiecke, ca. 5x
6. Im Sitzen beide Füße auf den Bällen gemeinsam vor/ zurückrollen + re malt Kreise, li malt Dreiecke, ca. 5x

„Ausdauer“ (ca. 5min): Lauf-ABC mit unterschiedlichen Tempi 🌀 (BALL oder KISSEN)

1. Auf der Stelle **locker** gehen (20 sec)
2. 2 große Schritte vor/zurück, dann 2 kleine Schritte vor/ zurück im ständigen Wechsel (20 sec)
3. Auf der Stelle dynamisch gehen (20 sec)
4. Knie abwechselnd anheben + entgegengesetztem Arm (20 sec)
5. Auf der Stelle dynamisch gehen (20 sec)
6. Abwechselnd auf Hacke und Spitze im direktem Wechsel (20 sec)
7. Auf der Stelle dynamisch gehen (20 sec)
8. Füße abwechselnd (erst re dann li) nach außen-außen und dann innen- innen setzen (20 sec)
9. Auf der Stelle dynamisch gehen (20 sec)
10. Knie leicht abwechselnd anheben + Arme boxen i.W. nach vorne, zur Seite, nach oben (20 sec)
11. Auf der Stelle dynamisch gehen (20 sec)
12. Re Fuß geht nach vorne, zur Seite, nach hinten, dann li Fuß (ca. 20 sec)
13. Auf der Stelle dynamisch gehen (20 sec)
14. Sidesteps + bei jedem Richtungswechsel 1x Ball prellen oder hochwerfen (ca. 20 sec)
15. Auf der Stelle dynamisch gehen (20 sec)

Kräftigung (ca. 5min):

1. Stand auf dem li Bein seitl. zur Wand, beim re Bein das Knie anziehen, dann das Bein nach vorne/ oben strecken, Moment halten, anschl. ranziehen + grades Bein zur Seite abspreizen, anschl. ranziehen + grades Bein nach hinten strecken + Oberkörper vor, 10x wiederholen (wenn möglich nur auf dem li Bein stehen, evtl. nach 5x kurze Pause)
2. Stand auf dem re Bein seitl. zur Wand, beim li Bein das Knie anziehen, dann das Bein nach vorne/ oben strecken, Moment halten, anschl. ranziehen + grades Bein zur Seite abspreizen, anschl. ranziehen + grades Bein nach hinten strecken + Oberkörper vor, 10x wiederholen (wenn möglich nur auf dem re Bein stehen, evtl. nach 5x kurze Pause)
3. 12x Fensterladen und Arme von vorne nach hinten mit erhobenen Ellbogen ziehen im Wechsel

Auslockern und dehnen