

## **SPORTÜBUNGEN**

### Übungen für die Rumpfmuskulatur

Unterarmstütz

Seitstütz

Ausfallschritt

Kniebeugen

Situps

Liegestütz

Beckenlift

Kerze

Bergsteiger

Burpee

Hampelmann

Seilspringen

## Übungen für die Füße

Zehen krallen



seitwärts drehen



Zehen spreizen



Nimm dir eine Zeitung. Versuche nun die folgenden Übungen:

- Zeitung greifen
- Text schreiben
- Zeitung knüllen
- Zeitung zerreißen

## Übungen für einen besseren Laufstil – Lauf ABC

Stecke dir eine Strecke ab. Probiere diese Übungen aus.

- Kniehebelauf
- Skippings
- Anfersen
- Rückwärtslaufen
- Hopslerlauf
- Sprünge mit Armeinsatz
- Seitwärtssprünge
- seitwärts überkreuzen
- Steigerungslauf

## Übungen zur Koordination

- Stecke oder klebe dir selbst eine Koordinationsleiter ab. (Größe der Felder ca. 35cm)
- Versuche, die folgenden Übungen nachzumachen.
- Sei kreativ. Erfinde selbst Schrittkombinationen.



