UES KIDS CUP

Trainingsplan #3



Spassige Übungen für dich und deine Familie, Freundinnen und Freunde

Nimm die Übungsblätter aus unserem Downloadbereich zur Hand. Sie helfen dir die Übungen zu verstehen.

> Nach jeder Trainingseinheit braucht der Körper eine Ruhephase, in der er sich erholen kann.



Warm-up

Die Aufwärmübung mit dem elastischen Verbandstück ist einfach. Wiederhole die Übung ca. 15 Mal.

Heute trainierst du deine Beine und deine Konzentration.



Treppen-Trophy

Suche dir eine Treppe mit mindestens zehn Stufen. Nun geht es die Treppe rauf und runter und zwar auf die Art, die dir am besten gefällt. Dabei musst du dich gut auf deine Füsse und auf die Treppenstufen konzentrieren!

Mach diese Übung so lange, bis deine Beine müde sind. Dann kannst du dich etwas ausruhen und die Übung nochmals wiederholen.

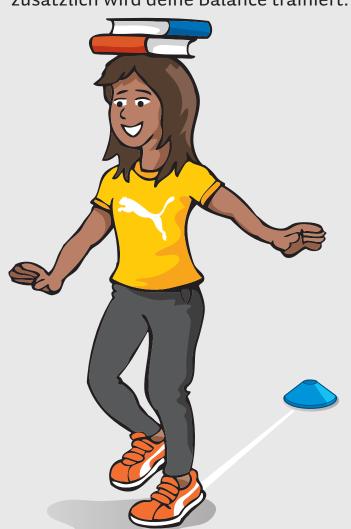




Aufwärmen

Heute beginnst du dort, wo du gestern aufgehört hast: Renne schnell eine Treppe rauf und runter, bis du etwas aus der Puste kommst.

Nun geht es etwas ruhiger weiter. Du musst dich wieder gut konzentrieren, und zusätzlich wird deine Balance trainiert.





Am besten nimmst du zwei gleich grosse Bücher. Nun gehst du eine abgesteckte Strecke ab und balancierst die Bücher auf deinem Kopf. Halte deinen Rücken gerade und fixiere einen Punkt auf Augenhöhe.



Jonglieren

Beginne mit zwei Bällen.
Du kannst auch Sockenpaare
nehmen, am besten die gewaschenen aus dem Schrank.
Nun jongliere so lange, bis die
Sockenpaare oder Bälle drei
Minuten lang nicht mehr runter
fallen.







Warm-up

Das Warm-up kennst du ja schon.

Heute sind deine Bauchmuskeln an der Reihe.



Luftballon-Bauchtraining

Blase einen Ballon auf und wiederhole die Übung zehn Mal. Lege eine Pause ein und mach nochmals zehn Wiederholungen. Das schaffst du sicher noch ein drittes Mal!

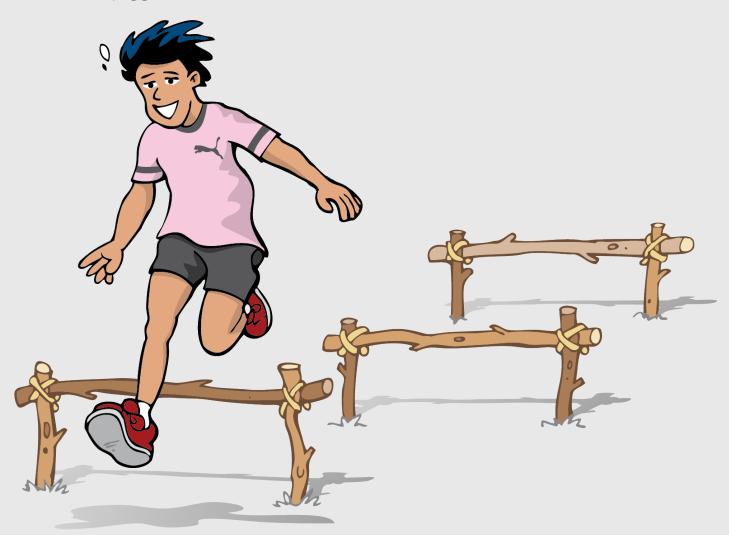
Wenn du schon einen aufgeblasenen Luftballon hast, kannst du gleich weiter machen und deine gesamte Muskulatur stärken





Aufwärmen

Heute geht es nach draussen, und zwar zum Hürdenlauf. Um dich aufzuwärmen, kannst du den Weg bis zu einem geeigneten Trainingsplatz joggen. Wenn der in deinem Garten ist, joggst du drei Mal ums Haus.



Outdoor-Hürdenlauf

Mit dem Hürdenlauf trainierst du ganz viele Fähigkeiten aufs Mal: Sprungkraft, Koordinationsfähigkeit und natürlich auch Schnelligkeit und Kraft.

Um dir ein paar Hürden zu bauen, brauchst du nur einige grössere Äste und etwas Schnur.

Trainiere alleine oder mach ein lustiges Wettrennen mit Freunden und Freundinnen.





Trommle deine Geschwister und Freunde zusammen – jetzt geht der Spass gemeinsam los! Dafür müsst ihr euch nicht extra aufwärmen.

Family-Tanzchoreografie

Studiert ein paar neue Tanzschritte ein oder bewegt euch frei zur Musik, was euch am meisten Spass macht. Das geht übrigens auch mit den Eltern.

Limbo

Nun macht den Limbo zusammen. Dafür braucht ihr nur einen Besen und einen biegsamen Rücken.







Heute könnt ihr euren Teamgeist testen. Nur wenn alle mitmachen und sich in die Hand spielen, klappt diese Übung.



Tischdeck-Stafettenlauf

Bevor der Tisch nicht gedeckt ist, gibt es nichts zu essen. Also strengt euch an und lasst nichts fallen!



Der letzte Tag ist Ruhetag

Du hast viel trainiert diese Woche. Merkst du schon etwas? Ruhe dich heute aus, dein Körper braucht eine Ruhephase. Trainiere deinen Geist und lies ein Buch. Oder packe die Fingerfarben aus und lass deiner Kreativität freien Lauf.