

Trimm-dich Übung 1 von 3

Warm up an der Treppe.

Zwischen den Übungen kannst du oben an der Treppe fünf Liegestütze und unten an der Treppe fünf Kniebeugen machen.

8 mal Treppenlauf (alternativ Treppensteigen), 8 mal 5 Liegestütze und 8 mal 5 Kniebeugen, viel Spaß dabei!

1. Treppe hochlaufen (runter gehen), ein Fußaufsatz pro Stufe
2. Treppe hochlaufen, rechts/links ein Fußaufsatz pro Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt)
3. Seitenwechsel, Übung wiederholen, Treppe hochlaufen, links/rechts ein Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt)
4. Treppe hochlaufen, rechts-links-rechts und links-rechts-links Fußaufsatz im Wechsel (Dreier-Kontakt)
5. Treppe hochlaufen, je rechts und links Fußaufsatz im Wechsel, dabei je eine Stufe auslassen
6. Treppe seitlich hochlaufen, rechts/links ein Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt)
7. Seitenwechsel, Übung wiederholen, links/rechts ein Fußaufsatz pro Stufe (Doppelkontakt)
8. Treppe hochlaufen (alternativ: gehen), ein Fußaufsatz pro Stufe



www.bt-la.de

Trimm-dich Übung 2 von 3

Suche dir einen freien Platz an der Bahn für ca.
10-20 m Laufstrecke

1. vorwärts durch Laufen/Joggen Fuß vom Ballen beginnend abrollen
2. rückwärts durch Laufen/Joggen Fuß vom Ballen beginnend abrollen
3. im Seitgalopp laufen/joggen, dabei Arme auf- und zuschwingen
4. im Seitgalopp laufen/joggen, dabei Arme auf- und zuschwingen
5. im Hopslerlauf laufen/joggen, dabei Arme auf- und zuschwingen
6. im Hopslerlauf laufen/joggen, dabei Arme auf-, und zuschwingen
7. vorwärts sprinten (rennen) dann locker rückwärts zurücklaufen/-joggen
8. Übung 7 zehnmal wiederholen



Trimm-dich Übung 3 von 3

Denk' dir eine eigene Übung/eine eigene Aufgabe als letzten Trainingsteil aus und berichte uns davon :)

Wir grüßen euch ganz herzlich,
euer BT-LA-Trainerteam



www.bt-la.de