

Trimm-dich-Lauf-ABC

mit oder ohne Koordinationsleiter/Hütchen

Erwärmung: 5-20 min einlaufen/gehen, je nach Fitnesszustand +
5 min leichte Gymnastik

Hauptteil: 4 Übungen aus dem Lauf-ABC + kurzer Sprint

Abschluss: 5 min auslaufen/gehen + 5 min leichte Gymnastik

1. Vorwärts laufen/joggen, Fuß vom Ballen beginnend abrollen
 2. Wiederholung: rückwärts
 3. Wiederholung: seitwärts nach rechts
 4. Wiederholung: seitwärts nach links
5. Seitgalopp: seitwärts nach rechts
 6. Wiederholung: seitwärts nach links
7. Hopselauf, dabei Arme kraftvoll im Wechsel vor- und rückschwingen
 8. Wiederholung: rückwärts
9. 10-30 m vorwärts sprinten(rennen), dann locker rückwärts zurücklaufen oder gehen je nach Fitnesszustand/Alter, 5-10 mal.

Das BT-LA-Team wünscht viel Spaß beim Training!

