

Schulsport und Leichtathletik

Hallo Kinder, hallo Leichtathleten, sehr geehrte Eltern,
wir wohnen fast alle in dörflicher Umgebung,
oft liegt gleich hinter dem Wohnhaus ein Feld- oder Waldweg.
Wenn zu Hause alle gesund sind, ist es in familiärer Umgebung vielleicht möglich,
etwas für die Fitness zu tun oder es steht sowieso schon auf dem Familienplan.
Wer möchte, kann gern diesen Trainingsplan nutzen.
Übungen (Lauf-ABC, Sprung-ABC, Stabilisation usw.) findet ihr im Internet.

BITTE aber unbedingt die bestehenden Regeln einhalten.
Auf keinen Fall sollen sich die Kinder zum Training treffen.
Alle Sportstätten sind gesperrt.

Trainingsplan 16.03. - 22.03.

1. Einheit	Klasse 1 und 2	Klasse 3 und 4	ab Klasse 5
Laufen	5 bis 10 min	10 bis 15 min	15 min
Lauf ABC über 10 bis 15 m	10 Übungen	15 Übungen	15 Übungen
Steigerungslauf 5x	20 - 30 m	30 - 50 m	50 m
PAUSE	5 min	5 min	5 min
Steigerungslauf 5x	20 - 30 m	30 - 50 m	50 m
PAUSE	5 min	5 min	5 min
Stabilisations-Übungen	z.B. seitlicher Stütz, Unterarmstütz		
Sprint 5x	20 m	30 m	50 m
PAUSE	5 min	5 min	5 min
Sprint 5x	20 m	30 m	50 m
Laufen	3 min	5 bis 10 min	15 min
Sprint 3 bis 5 x	xxxxxx	10 m	10 -20 m
2. Einheit	Klasse 1 und 2	Klasse 3 und 4	ab Klasse 5
Laufen	5 bis 10 min	10 bis 15 min	20 min
Sprung ABC über 10 - 15 m	10 Übungen	15 Übungen	15 Übungen
Treppensprünge wenn möglich 15 - 20 Stufen			
beidbeinig	3x 4 Durchgänge	4x 4 Durchgänge	4x 5 Durchgänge
mit 5 min Pause nach jedem Durchgang			
rechtes Bein	2x 4 Durchgänge	3x 4 Durchgänge	3x 5 Durchgänge
mit 5 min Pause nach jedem Durchgang			
linkes Bein	2x 4 Durchgänge	3x 4 Durchgänge	3x 5 Durchgänge
mit 5 min Pause nach jedem Durchgang			
Sprungläufe 2x 5	15 - 20 m	15 - 25 m	20 bis 30 m
Kräftigungsübungen			
Liegestütz	schräg o. auf Knie 3x 10 bis 20	3x 10 bis 20	3x 10 bis 20
Situps	3x 15 bis 20	3x 20 bis 25	3x 25
Aufrichten in Bauchlage	3x 15 bis 20	3x 20 bis 25	3x 25
Auslaufen	3 min	4 min	4 min

GANZ WICHTIG

Immer auf ausreichend Pause zwischen
den Übungen und Serien achten.