

## OUTDOORTRAINING – MINI

Unseren Outdoortrainingsplan kannst Du in einen Spaziergang mit Deiner Familie integrieren oder Du gehst gezielt mit Mama oder Papa zum Joggen oder Trainieren und nimmst die Bewegungsaufgaben mit. Sollte es zu wenig Laternen oder Weggabelungen geben, dann sei kreativ und such Dir andere Ziele aus.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Sporteln!







Bild	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	Springe jeweils <b>10 mal</b> über 3 verschiedene Hindernisse.	Springe <b>beidbeinig jeweils 10 mal</b> über 3 verschiedene Hindernisse.	Springe <b>einbeinig jeweils 10 mal</b> mit jedem Bein über 3 verschiedene Hindernisse.
Laufe ab hier rückwärts so weit Du kannst.			
	<b>Balanciere</b> über 3 verschiedene Hindernisse.	<b>Balanciere</b> über 3 verschiedene Strecken und lege Dir davor <b>kleine Hindernisse</b> auf Deine Balancierstrecke.	<b>Balanciere rückwärts</b> über 3 verschiedene Hindernisse.
Sprinte ab hier eine von Dir festgelegte Strecke.			
	Mache jeweils <b>10 Kniebeuge</b> an 3 verschiedenen Bäumen.	Mache jeweils <b>20 Kniebeuge</b> an 3 verschiedenen Bäumen.	Mache jeweils <b>30 Kniebeuge</b> an 3 verschiedenen Bäumen.
Laufe ab hier eine von Dir festgelegte Strecke auf den Hacken.			
	Mache jeweils <b>10 Strecksprünge</b> an 3 verschiedenen Straßenschildern.	Mache jeweils <b>15 Strecksprünge</b> an 3 verschiedenen Straßenschildern.	Mache jeweils <b>20 Strecksprünge</b> an 3 verschiedenen Straßenschildern.
Gehe ab hier eine von Dir festgelegte Strecke auf Zehenspitzen.			
	Mache jeweils <b>10 Hampelmänner</b> an 3 verschiedenen Weggabelungen.	Mache jeweils <b>15 Hampelmänner</b> an 3 verschiedenen Weggabelungen.	Mache jeweils <b>20 Hampelmänner</b> an 3 verschiedenen Weggabelungen.
Laufe ab hier im Seitgalopp und zähle dabei bis 10. Wechsle danach auf die andere Seite (Steigerung bis 15, 20, 30 etc.).			

Bild	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	<p>Suche Dir Treppenstufen.  <b>Renne die Treppenstufen 4 Mal so schnell Du kann hinauf und wieder herunter.</b></p>	<p>Suche Dir Treppenstufen.  <b>Hüpfe die Treppenstufen 1 Mal beidbeinig hinauf und sprinte hinunter.</b></p>	<p>Suche Dir Treppenstufen.  <b>Hüpfe 1 Mal beidbeinig, immer zwei Stufen nehmend, hinauf und sprinte hinunter.</b></p>
<p>Krabble danach wie ein Affe vorwärts die Treppen hinunter.</p>			

Suche Dir einen schönen Platz für die abschließenden Dehnungsübungen

	<p>Stelle Dich auf ein Bein, fasse das andere Bein unterhalb des Knöchels und ziehe es zum Körper. Achte darauf, dass die Knie auf gleicher Höhe bleiben. Zähle bis 10 und führe die Übung danach mit dem anderen Bein durch. Wiederhole dann noch einmal.</p>
	<p>Stelle Deine Füße parallel, öffne die Beine und beuge Deinen Oberkörper nach vorne. Versuche mit den Händen die Fußspitzen zu berühren. Erst links, dann rechts. Die Beine bleiben dabei gestreckt. Halte die Dehnung und zähle bis 10. Wiederhole dann noch einmal.</p>
	<p>Mache einen kleinen Ausfallschritt nach vorne und stütze Dich auf dem Schrittbein ab. Spüre die Dehnung in Deiner Wade. Die Fußspitzen zeigen nach vorne, beide Fersen bleiben auf dem Boden. Zähle bis 10 und führe die Übung danach mit dem anderen Bein durch. Wiederhole danach noch einmal.</p>
	<p>Stelle Dich auf die Zehenspitzen, strecke die Arme nach oben und hole tief Luft. Beuge Dich nach vorne und atme hörbar aus. Wiederhole das 3 Mal.</p>