



Hallo Leichtathletik-Kids,

nachdem wir das letzte Mal zusammen in unseren Wohnzimmern trainiert haben, darf jetzt jede und jeder von euch nach **draußen** 😊

Da haben wir einfach mehr Platz und ihr könnt richtig Gas geben!

Wenn eure Schwester / Bruder oder Mama oder Papa mitmachen können, dann wäre das toll. Muss aber nicht sein, ihr könnt das auch alleine!

Alles, was ihr braucht, ist ein Stück **Straßenkreide** - bitte Bescheid geben, falls ich keine habt, dann werfe ich euch ein Stück in den Briefkasten -, ein Stück Straße (möglichst eben/flach), hier helfen euch eure Eltern bei der Suche, und **los geht's!**

**Vorbereitung:** malt eine Linie, die ungefähr 2 Meter lang ist als Startlinie. Dann macht ihr 20 lange Schritte und malt dort die Ziellinie.

### **Aufwärmen:**

Von Linie zu Linie macht ihr:

- Langsames Joggen
- Lockeren Hopselauf
- Anfersen
- Kniehebelauf
- Seitwärts laufen
- Langsames rückwärts Joggen
- Auf einem Bein 3-4 Sprünge, dann direkter Wechsel auf das andere Bein und wieder Wechsel auf das andere Bein ...

Jetzt bleibt ihr an der Startlinie:

- Mit kurzen Prellsprüngen („Beine gerade, der Sprung kommt nur aus den Füßen“) immer über die Linie springen und so zum Ende der Linie springen, dort umdrehen und wieder zurück
- Nochmal wie eben, auf dem Rückweg aber die Sprünge rückwärts machen
- Jetzt stellt ihr euch hinter die Linie und macht die Prellsprünge vor und zurück über die Linie (wer kann, bewegt sich dabei langsam nach links oder rechts zum Ende der Linie)

Kurze Trinkpause 😊

**Super, jetzt können wir richtig loslegen!**

Nun nutzen wir die ganze Distanz zwischen Start- und Ziellinie:

- Die ersten **5 Läufe** macht ihr nur mittelschnell; achtet darauf, dass ihr nach dem Überqueren der Ziellinie locker noch auslauft und nicht hart abbremsst. Den Rückweg lauft ihr immer ganz locker!
- Die nächsten **5 Läufe** startet ihr aus dem Hochstart. Wenn euch jemand das Startkommando zusammenrufen kann, dann ist das prima. Ansonsten sprecht ihr es euch selbst vor und startet direkt bei „Los!“ Jetzt dürft ihr schnell rennen!
- Durchatmen und auslockern, vielleicht einen kleinen Schluck trinken
- Die nächsten **5 Läufe** startet ihr ungefähr 10 große Schritte vor der Startlinie und beschleunigt schon etwas. Bei der Startlinie ankommen, beschleunigt ihr auf euer höchstes Tempo!
- Durchatmen, auslockern, etwas ausruhen

- So, wir kommen zu den letzten **3 Läufen**: versucht diese, so schnell zu laufen, wie es noch geht 😊 Jeden Lauf startet ihr aus einer anderen Startposition
  - Mit dem Rücken zur Startlinie stehend
  - Sitzend, Füße hinter der Startline
  - Aus einer tiefen Kniebeuge

### Zum Entspannen:

- Nochmal mit lockerem Hopselauf zur Ziellinie und zurück
- Und zweimal gaaanz langsam und entspannt die Strecke joggen

### Extra:

Wenn jemand aus der Familie mitgemacht hat oder jetzt mitmachen kann, dann holt euch doch noch einen kleinen und großen Ball, stellt euch gegenüber an die Start- und Ziellinie und

- Stoßt euch den großen Ball zu (z. B. mit beiden Arme auf Brusthöhe)
- Rolllt ihn euch zu (wie beim Kegeln, Bowling)
- Und was euch noch so einfällt
  
- Mit dem kleinen Ball geht ihr weiter auseinander, und könnt ihr euch dann zuwerfen

Wenn ihr ohne Partner trainiert habt, dann könnt ihr den großen Ball vielleicht gegen eine Hauswand stoßen?

Ich wünsche euch ein schönes Training!

Andreas

