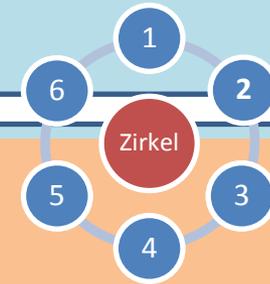




## Zielgruppe U11 / U13



### Grußwort

An alle Sportlerinnen und Sportler,

ich weiß die Zeit ist gerade nicht einfach. Die Corona Pandemie schnürt uns bereits über drei Wochen ein. Für alle heißt es nun eigenständig für die Schule von zu aus Hause zu lernen und selbstständig sich zum Sport zu motivieren.

Ich habe einen neuen Plan geschrieben und wünsche Euch viel Spaß bei der Durchführung. Wir werden FIT bleiben und über diese schwerste Phase hinweg kommen.

Ich wünsche Euch eine schöne Woche und hoffe einer von Euch findet mal den Osterhasen. Ich hab ihn in 40ig Jahren noch nicht erwischt.

Lernt fleißig für die Schule, helft Euren Eltern, Geschwistern, treibt Sport und nehmt Rücksicht auf Andere.

Jeweils zum Sonntag bekommt Ihr dann für die nächste Woche neue Pläne mit neuen Übungen.

Euer Seba

# PLAN 4 → 1. Warm up



Gesamtzeit: **15 min**

## Lokale Erwärmung



### -> von Kopf bis Fuß

Kopfkreisen, Schulter, Arm gerade strecken aus Schulter, Arme, entgegengesetzt, Schlaghalte, Fleischerhaken, Rumpfkreisen, Hüftkreisen, Feder Mitte rechts links, Beine von breit zu zusammen, Achterserie, Kniekreise (innen nach außen, außen nach Innen, beidseitig), Hüfte aufdrehen, Eishockeytorwart, Füße und Handgelenkkreisen parallel

**6 min**

## Warmlaufen



### -> Lauf ABC → à 45sec

- Locker auf der Stelle laufen, anfersen, kniehebe, hopserlauf = 3min

### WAHLWEISE eine Sache!:

-> **Seilspringen** (mit oder ohne Seil) → à 60sec = 5min

1. normal, 2. re / li, 3. vor / zurück, 4. ein Bein re / li,

-> **Sägebock** → Anzahl 2x = 5min

Wechselschritt (10 r/l) , 2. Doppel an Brust (10), 3. Spreizt neben Arme (10), 4. Durchspringen (5); Bärenrolle 10 li, 10re

-> **Sprünge** → Anzahl 2x = 5min

1. Jumping Jack, normal (15x) 3. Arme und Beine vor (15x) 4. und 5. (koordinativ) jeweils entgegengesetzt je (15x)

**8 min**

**1 min Pause**

# PLAN 4 → 2. Stabilität

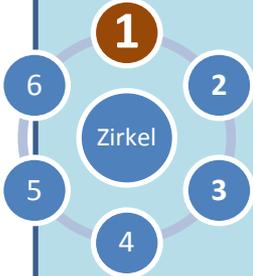


Durchläufe  
3x Wiederholen

Gesamtzeit: **25 min**

**WICHTIG:** saubere Ausführung  
Material: Matten

## Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

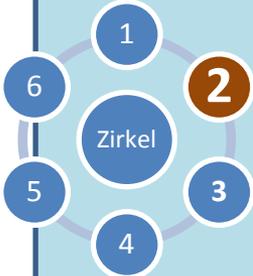


### „halber einarmiger“ Lie.

Liegestützstand, rechter Arm vor,  
Hüfte aufdrehen  
Leichter: Knie auflegen

**45sec Übung**  
**15sec Pause / Wechsel**

## Zirkeltraining 2 – Rumpf

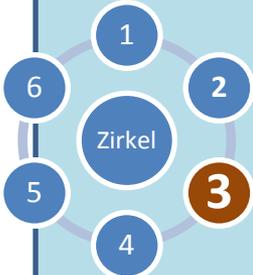


### -> Klappmesser

Oberkörper, Arme & Beine müssen  
zusammenkommen- gestreckt;

**45sec Übung**  
**15sec Pause / Wechsel**

## Zirkeltraining 2 – Beine



### -> THW

Bauchlage, Arme anheben und  
1. seitlich strecken (T),  
2. gestreckt parallel zum Kopf (H)  
3. Eingeknickt zurückziehen (W)

**45sec Übung**  
**15sec**

## Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

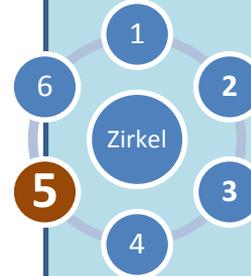


### „Wellen“ Liegestütze

aus Sägebock, Oberkörper  
vorschieben, Hohlkreuz und zurück

**45sec Übung**  
**15sec**

## Zirkeltraining 2 – Rumpf



### -> Wechsel Sit-up

Oberkörper, Beine angehoben,  
Hände hinter die Ohre, Ellenbogen  
zu Knie diagonal zusammenführen,  
wechsel

**45sec Übung**  
**15sec Pause / Wechsel**

## Zirkeltraining 2 – Beine



### -> Delfin

Bauchlage, Arme anheben, parallel  
zu Kopf halten, von dort gestreckt  
zur Hüfte führen und zurück

**45sec Übung**  
**15sec**

# Plan 4 → 3. Koordination



Durchläufe  
4x 5min Wiederholen  
(Übungsbeschreibung 1 – 4)

**Gesamtzeit: 20 min**

Vorbereitung:

**Klebeband (Leiter kleben)**, Untergrund achten, optimal Teppich. Wenn Laminat oder PVC vorhanden, Füße nackt und vorher auf feuchtes Handtuch treten (Antirutschgefahr) → Immer saubere Ausführung!

## 1 Teil A - Seilspringen

1x 60sec ohne Stopp,  
Ziel mind. 80 Stück  
Alle gemeinsam



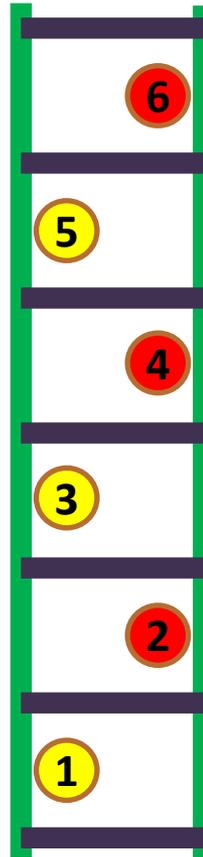
## 2 Teil B - Leiter

Ziel:  
Korrekte  
Schrittfolge  
Hohe  
Geschwindigkeit

Bei Fehlern in  
der Schrittfolge  
muss die  
Geschwindigkeit  
angepasst  
werden.

 Linker  
Fuß

 Rechter  
Fuß



## Übungsbeschreibung immer mit / ohne Schläger:

1. ein Fuß in jedes Feld
2. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
3. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
4. beide Beine in ein Feld, rechts in Feld 1, beide Beine in ein Feld, linkes Bein in ein Feld und wieder von vorne
5. Hampelmann
6. seitlich stehen, vorderes Bein ins Feld, hinteres mit rein, dann vorderes Bein wieder raus und hinteres hinterher
7. linkes Bein neben dem Feld, beide Beine ins Feld, rechts daneben und wieder zurück
8. wie 7. nur mit durchlaufen
9. Beide Beine neben dem Feld, äußeres geht zuerst rein, dann das andere und auf der anderen Seite beide Beine landen (Crossover)
10. Rückwärts einbeinig
11. Rückwärts durchlaufen
12. **Mit Schläger und Ball alle Übungen von 1. - 11.**

# PLAN 4 → 4. Dynamik



Durchläufe 2x wiederholen

Gesamtzeit: **25 min**

1. Crepband
2. Tennisbälle
3. Schläger
4. Matratzen, Decken, Kissen, Balancepad

## 1. Schnelligkeit

Linie abkleben, so lang wie möglich

- 1 vorwärts und rückwärts auf Linie gehen
- 2 ein Bein hin, anderes zurück springen, dabei jeweils in Hocke gehen
- 3 Standwaage rechtes Bein (beide Arm gestreckt)
- 4 Standwaage linkes Bein (beide Arm gestreckt)

## 3. Koordination / Ausdauer

Schlager auf Boden, Wechselsprünge

- 1 beidbeinig 3x 25
- 2 ein Bein rechts 3x 25
- 3 Ein Bein links 3x 25
- 4 Kombi - beidbeinig re/li, Drehungssprung beidbeinig re/li, Drehungssprung, usw. 3x 25

## 2. Hand-Augen-Koordination

Jonglieren

- 1 Mit drei Bällen im Stand
- 2 Mit drei Bällen vorwärts Gehen
- 3 Mit drei Bällen rückwärts Gehen

## 4. Bewegungskoordination

- 1 Elefantenkopfstand (Knie auf Ellenbogen)  
1. Wand 10sec halten, 2. Frei 10sec halten
- 2 Kopfstand  
1. Wand 10sec halten, 2. Frei 10sec halten
- 3 Yoga Kopfstand (Unterarme, Hände hinter Kopf)  
1. Wand 10sec halten, 2. Frei Xsec halten
- 4 Handstand  
1. Wand 10sec halten, 2. Frei Xsec halten

3min Übung  
30sec  
Pause / Wechsel