

TVG Training.

Aufwärmen:

5-10min Seilsspringen

(Variationen einbauen: Einbein, mit/ ohne Zwischensprung, Rückwärts, Doppelsprünge, kreuzspringen etc...)

Dehnen von Kopf bis Fuss

Krafteinheit. ( Hier 8 Übungen aussuchen und diese nacheinander durchführen. Danach 2-3 minuten Pause. Die selben 8 Übungen nochmals ausführen. Nochmal eine kurze Pause und noch ein drittes Mal alle Übungen durchführen.)

Hier ein paar Ideen (nach Lust und Laune eigene erfinden und hinzufügen).

10 Liegestütze

10 hampelmänner

20 Rumpfbeugen(Sit ups)

90 sekunden Brückli (mit oder ohne Beine heben nach eigenem Ermessen)

10 Burpees

15 Kniebeugen(Squats)

10 Mountain Climbers

10 Lunges (Pumasprünge)

1min Wandsitzen



Koordination: Hierfür werden Bälle benötigt (zb. zwei Tennisbälle oder ähnliches)

Teil mit einem Ball:

Ball aufwerfen hinter dem Rücken klatschen und wieder fangen

Ball mit geschlossenen Augen aufwerfen und fangen.

Ball aufwerfen und hinter dem rücken fangen.

Ball aufwerfen 360 grad drehung machen und ball wieder fangen.

Ball mit starker hand aufwerfen und mit geschlossenen Augen und schwacher hand fangen.

Teil mit zwei Bällen:

Einen Ball prellen und den Anderen aufwerfen.

Einhändig jonglieren

Beide Bälle gleichzeitig prellen.

Beide Bälle aufwerfen und fangen mit geschlossenen Augen.

Vill Spass bim Spörtle und bliebet gsund 😊