

Liebe Laufjugend,

Wir sind in der zweiten Woche im individuellen Training. Für diese Woche waren Cornelia und ich an der Knaumühle. Die Knaumühle liegt zwischen dem Wohngebiet „Am Tor“ und dem Waldgebiet Hoher Hain und ist ein schönes Trainingsgebiet. Dort haben wir uns wieder einige Vorschläge überlegt.



Es gibt dort zwei Bänke am Waldesrand, die könnt ihr als „Basislager“ nutzen!



1. Lauft euch um den Teich 2-3 Runden ein! Passt auf die Steine über dem Damm auf! Das schult die Koordination!



2. Erwärmung - Lauf ABC:

Am Ufer auf der Wiese zwischen der Eiche und der Birke...

Hopserlauf



Kniehebelauf



Anfersen



Seitwärtssprünge



Überkreuzlaufen seitwärts

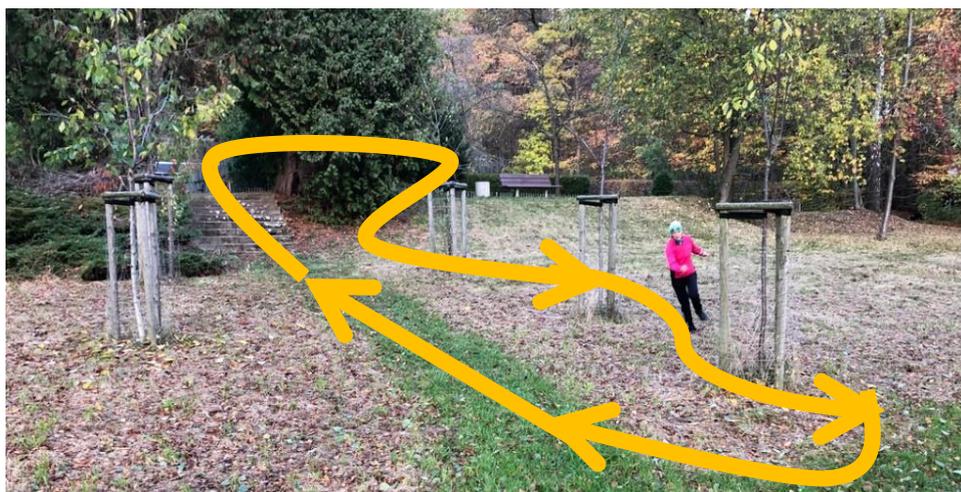


Sprunglauf



Wiederholt das Lauf ABC jeweils 2-3x hintereinander!

2. Startet am Ufer und sprintet die Treppe hoch, um die Bäume herum und zurück Schlingellauf durch die angepflanzten Bäume. 3-5 Wiederholungen!



Nun seid ihr warm und könnt etwas Kraftübungen machen! Am Teich gibt es eine Baumstammscheibe oder einen Stein.



4. Nehmt die Baumstammscheibe oder den Stein und macht 5 Kniebeuge. Wenn ihr aus den Knien heraus seid, streckt das Gewicht in die Höhe!



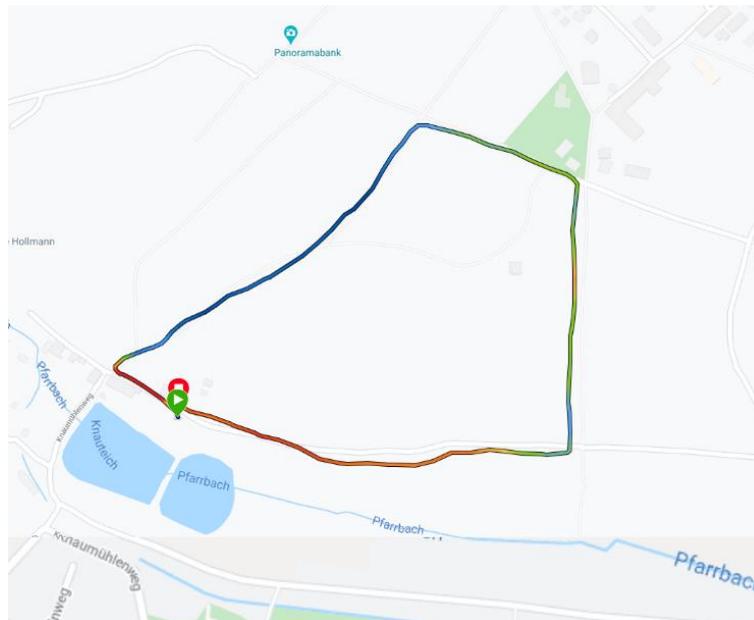
5. Geht an die Treppe und springt mit geschlossenen Beinen, nur auf dem linken Bein und nur auf dem rechten Bein - jeweils 3-5-mal



6. Nach der Treppe könnt ihr noch Berganläufe üben. Es gibt bei den Häusern einen mit Kopfsteinpflaster ausgelegten Weg in den Wald, der ist dafür gut geeignet! Nach 5 Wiederholungen solltet ihr eure Beine deutlich merken!



7. Zum Abschluss noch eine Runde durch den Wald hinter dem Ferienlager vorbei, beim „Rodelberg“ hinunter, zurück zur Knaumühle und ihr seid fertig. Hier der Vorschlag auf der Karte. Die Strecke ist ca. 1,4 km lang.



Natürlich könnt ihr auch anders laufen, bei den Übungen mehr oder weniger machen und etwas variieren. Hört dabei auf euren Körper!

Ich freue mich, wenn ihr die Zeit findet!

Bleibt gesund und genießt das Draußensein!

Sportliche Grüße Andy! 😊