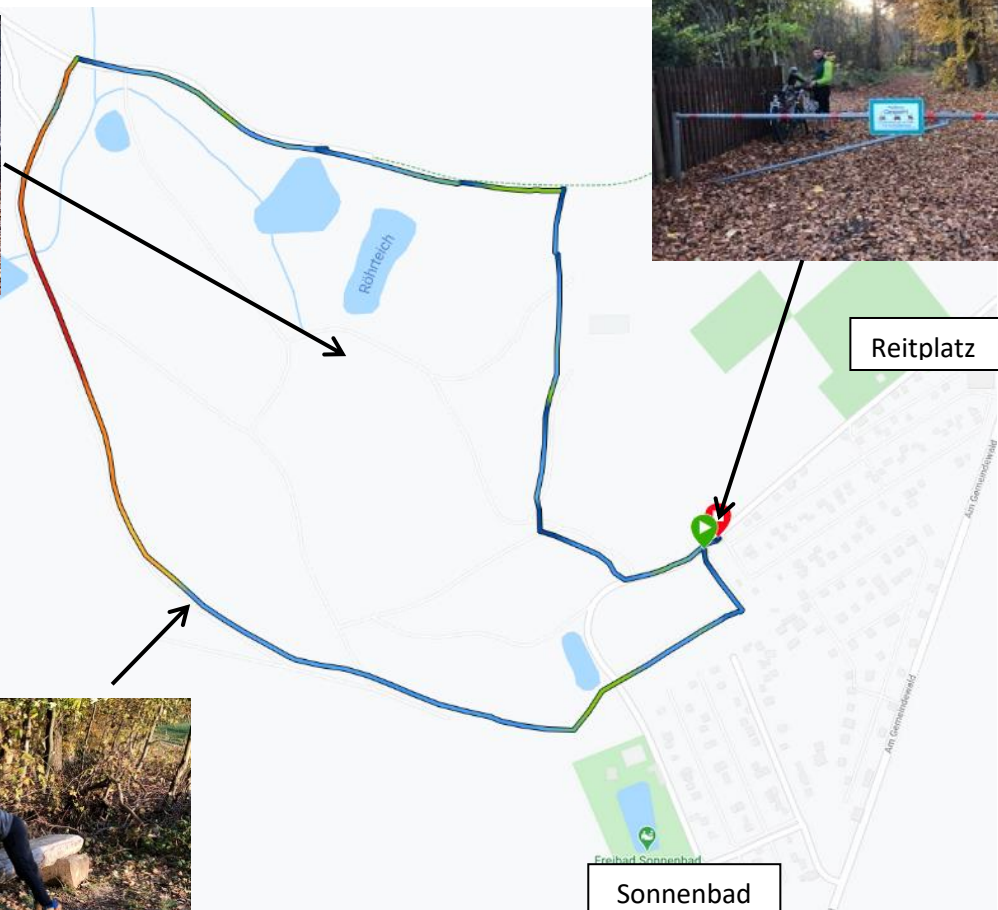


Liebe SportlerInnen,

diese Woche waren wir mit Atze und Tim im Gemeindewald. Dieses Waldstück in Rußdorf ist sehr schön und liegt hinter dem Sonnenbad. Das Gebiet ist eigentlich überschaubar. Jedoch gibt es sehr viele Wege und man weiß manchmal nicht wo man ist. Dann läuft einfach den Weg weiter, bis ihr wieder an eine bekannte Stelle kommt. Wir haben auch diesmal neue Wege entdeckt, die ich vorher nicht kannte.

Ein guter Ausgangspunkt für das Training ist die Schranke am Ende des Weges zum Reitplatz parallel zur Gartenanlage.



Zum Einlaufen könnt ihr verschiedene Runden im Wald laufen oder einmal herum. Das sind ca. 2 km.

Nach dem Einlaufen könnt ihr ein paar Kräftigungsübungen durchführen. Die Schranke könnt ihr dabei als Sportgeräte nutzen...

Liegestütze



halbe Klimmzüge



Wechselsprünge am großen Stein



Dehnübungen an der Schranke



Unter der Schranke hindurch und danach über die Stange springen



3 Durchgänge: 10 Liegestütze, 10 Klimmzüge, 15 Wechselsprünge,  
5-10-mal „unter der Schranke + über die Schranke“ - Springen

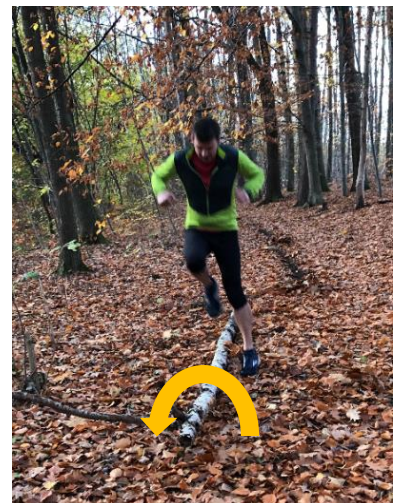
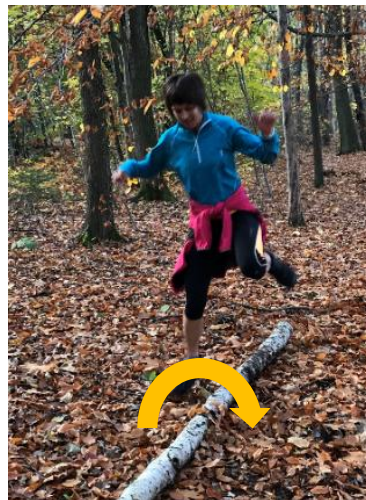
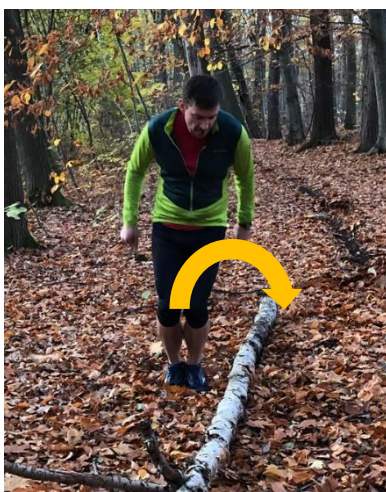
Im Wald gibt es noch zwei sehr schöne Teiche. Dorthin kommt ihr, wenn ihr rechts den breiten Weg in den Wald hineinrennt. Immer geradeaus, bis ihr an den Teich kommt.



An dem Birkenstamm am Waldweg könnt ihr Wechselsprünge üben.

Mit geschlossenen Beinen

nur auf dem rechten bzw. auf dem linken Bein.



Macht davon ruhig jeweils 20 Stück!

Am Ende lauft euch noch ein wenig aus!

Vielleicht fällt euch beim Laufen eine schöne Übung ein, die man noch machen kann! Dann meldet euch einfach... (z.B. per Mail -> [andreasgasch@gmx.de](mailto:andreasgasch@gmx.de) )

Danke und viel Freude!

Andy