

Liebe Laufkinder bis 11 Jahre!

Leider können wir in dieser Woche nicht gemeinsam am Waldstadion trainieren. Gerade jetzt macht es viel Spaß, draußen in der Natur unterwegs zu sein. Der Herbst hat so schöne Farben, Gerüche und einen erfrischenden Wind. Ich mache euch deshalb den Vorschlag, gemeinsam mit euren Eltern und einer Lauffreundin oder einem Lauffreund zu trainieren. So bleibt ihr gesund und werdet richtig schnell, bis wir wieder gemeinsam üben können.

Für dieses Wochenende schlage ich euch ein paar Übungen im Limbacher Stadtpark vor.

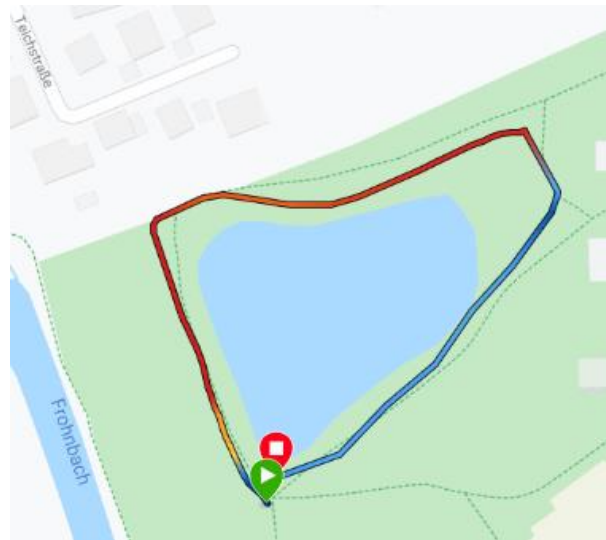
Im Stadtpark gibt es hinter der Parkschänke einen Pavillon und einen Teich. Dort geht es los.

Stadtpark in Limbach-Oberfrohna



Ihr werdet etwa 30 Minuten Zeit für die Trainingseinheit benötigen.

1. Lauft euch um den Teich langsam 2 Runden ein.



2. An den Treppen springt ihr dann mit geschlossenen Beinen die Stufen hoch, lauft zu den zweiten Stufen, springt mit geschlossenen Beinen die nächsten Stufen hoch und links herum wieder zum Start.



3. Diese Treppenläufe wiederholt ihr drei Mal mit geschlossenen Beinen, dann drei Mal mit dem rechten Bein und drei Mal mit dem linken Bein. Wem die Kraft noch fehlt, der kann sich am Geländer festhalten! Das ist nicht schlimm!

4. Dehnt euch mit Rumpfbeugen, Armkreisen, Fußkreisen, Hampelmann und Kniebeugen. Wiederholt jede Übung etwa 10 Mal.

5. Nun lauft ihr eine Runde ganz schnell um den Teich.

6. Zum Ausruhen lauft ihr dann eine langsame Runde, sammelt dabei Blätter für die Blumenvase zu Hause.

7. Nun springt ihr an der Treppe noch ein weiteres Mal, einmal mit geschlossenen Beinen, dann mit dem rechten Bein, dann mit dem linken Bein.

8. Zum Schluss lauft bitte noch zwei Runden zügig um den Teich.

Wer von euch noch Lust hat, kann zusätzlich jeweils 10 Liegestütze an einem umgefallenen Baum am Teich üben.



Ich freue mich sehr, wenn ihr am Wochenende Zeit findet, um zu laufen und bin stolz, wenn ihr trainiert! Vielleicht sehen wir uns!

Viel Spaß, bleibt gesund und meldet euch gern bei Fragen oder Sorgen!

Sportliche Grüße von eurer Cornelia

