

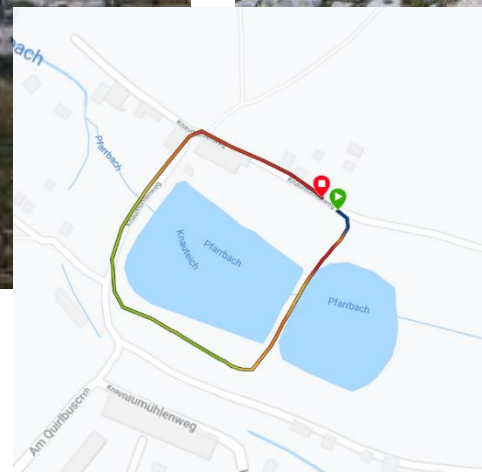
Liebe Laufkinder,

in dieser Woche waren Andreas und ich an der Kanumühle in Limbach. Dort haben wir das zweite Training für euch zusammengestellt. Die Übungen sind am Teich und auf der Wiese. Der Wald an der Kanumühle ist auch wunderschön. Dort gibt es zahlreiche kleine Pfade, bergauf und bergab. Hier können wir uns später einmal zum Ferientraining treffen.



Für das Training solltet ihr wieder etwa 30 Minuten Zeit einplanen.

1. Lauft euch um den Teich an der Kanumühle langsam zwei Runden ein. Bitte seid auf dem Damm vorsichtig. Über die großen holprigen Steine müsst ihr langsam laufen! Um die Bäume macht es im Schlingellauf Spaß.



2. Am Ufer auf der Wiese zwischen der Eiche und der Birke Lauf ABC:

Hopserlauf

Kniehebelauf

Anfersen

Seitwärtssprünge



Überkreuzlaufen seitwärts



Sprunglauf



Wiederholt das Lauf ABC 3x hintereinander!

3. An der Bank mit Lehne macht ihr 5-7 Liegestütze und klatscht dabei in die Hände. Stoßt euch kräftig ab!



4. Lauft dann bis ans Ufer und sprintet die Treppe hoch, zurück Schlingellauf durch die Bäume. 3-5 Wiederholungen!



5. Nochmals Liegestütze mit Klatschen in die Hände 5-7 Stück.

6. Hampelmann, Kniebeuge Rumpfbeugen 10x jeweils!

7. Sprintet 3x von der Hausecke bis zum Waldeingang! So schnell es geht!



8. Nach einer kleinen Trinkpause bummelt ihr noch einmal in aller Ruhe um den schönen Knaumühlenteich!

Ich freue mich wieder sehr, wenn ihr euch meldet. Mal sehen, ob jemandem von euch die Katze begegnet.



Sport frei, passt gut auf euch auf und bleibt gesund!

Eure Cornelia

PS: Wer nicht weiß, wo die Knaumühle ist, kann mich jederzeit gerne anrufen!