

Liebe Laufkinder bis 11 Jahre,
es ist sehr schade, dass wir so lange nicht gemeinsam üben
konnten. Nun dauert es hoffentlich nicht mehr lange, bis
wir wieder regelmäßig am Waldstadion unser Training
absolvieren können.

Der Schnee ist geschmolzen und auf dem feuchten
Frühlingsboden macht das Laufen Freude.

Ich würde mich freuen, wenn ihr am Wochenende das
Übungsprogramm vom 6. November 2020 noch einmal
absolvieren würdet.

Der Stadtpark ist schön. Es gibt noch einige Stellen mit Schnee, die Enten watscheln
umher, die Jungtiere im Tierpark sind gewachsen und die
ersten Winterlinge blühen.

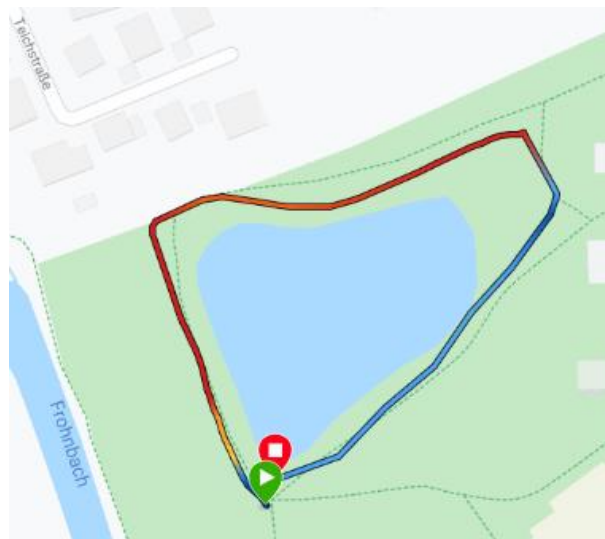


Stadtpark in Limbach-Oberfrohna

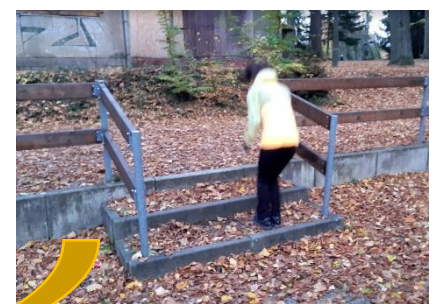


Ihr werdet etwa 30 Minuten Zeit für die Trainingseinheit benötigen.

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

7. 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.



Viel Spaß und viele Grüße bis nächste Woche mit einem neuen Programm.

Eure Cornelia