

Übungen mit dem Ball:

Ballprellen:

- Es eignen sich dafür alle Bälle (Volleybälle, Plastikbälle, Fußbälle, Tennisbälle, Tischtennisbälle, ...).
- Ballprellen erfolgt zuerst im Stehen, im Gehen (vorwärts/rückwärts/seitwärts), bzw. schnelles Gehen (im Zimmer möglich).
- Hoch, tief
- Mit der rechten/linken Hand/abwechselnd
- Beidhändig
- Schnell, langsam
- Mit dem Fuß
- Auf einem Bein
- Ein Auge geschlossen
- 2 Bälle gleichzeitig
- Während des Prellens Hindernisse überqueren (Polster; Decken, Bücherstapel, Schultasche etc.)

Ball hochwerfen und wieder fangen:

- Einhändig/beidhändig fangen
- Im Sitzen fangen, in der Hocke, im Liegen
- Direkt in der Luft fangen
- Ball hochwerfen, sich niedersetzen, wieder aufstehen und fangen
- Sich niederlegen und wieder aufstehen (Bauchlage)
- Mit beiden Händen den Boden berühren
- 1x, 2x, 3x... Körperdrehung 360° nach rechts/links
- 1x, 2x, 3x... klatschen
- 2 Bälle gleichzeitig (linke und rechte Hand) hochwerfen und wieder fangen
- 2 Bälle gleichzeitig (linke und rechte Hand) hochwerfen, Hände überkreuzen und wieder fangen

Schnelligkeitstraining:

10 x 3 sec pro Tag

- Tapping stehend (<https://www.youtube.com/watch?v=XTBHbqAwJZU>)
- Handtapping am Oberschenkel
- Gelsen erschlagen (Körper ganz schnelle abschlagen mit beiden Händen)
- Popcorn zertreten (so tun als ob man verschüttete Popcorns zertreten würde)
- Klatschen
- Flügelschlag Kolibri (Flügelschlag des kleinsten Vogels der Welt nachmachen)
- Schlagzeugsolo
- Punchingball (so tun als ob man gegen dieses Boxtrainingsgerät kämpft)
- Speed Boxen
- Schüttelfrost (

Gleichgewichtsübungen:

Auf einem Bein stehen:

- Fußgelenke kreisen
- Unterschenkel kreisen
- Mit Bein Achterkreisen
- Mit Bein seinen Namen in die Luft schreiben
- Augen schließen und Gleichgewicht halten
- Auf Decke schauen
- Vorher 360° Körperdrehung
- Vorher Tappings
- Übung auf einer Decke oder einem Polster ausführen

4-Füßler-Stand:

- linker Arm nach vorne strecken und gleichzeitig rechtes Bein nach hinten dann rechter Arm und linkes Bein

Plank (Unterarmstütz): <https://www.youtube.com/watch?v=θG2g-XEr1rY>

- Fuß weg strecken; Arm weg strecken, diagonal weg

Standwaage: (<https://www.youtube.com/watch?v=AmfcatdDUA>)

- Hände fassen deinen Knöchel – Augen schließen
- Arme nach vorne ausstrecken
- Standwaage + Delphinararme bzw. Kraularme

- „Der Baum“ (Yogaübung)

(https://www.youtube.com/watch?v=ṚqvOKywEE_k)

Krafttraining:

Allgemeine Hinweise:

- Gutes Aufwärmen
- Richtiges Atmen – in der Anstrengung ausatmen
- 2-3x pro Woche
(Volle Erholung ca. 48 Stunden)

5-10 min Aufwärmen:

- Gelenke mobilisieren (aktivieren, aufwärmen):
Sprunggelenkskreisen, Kniegelenkkreisen und Schwingen, Hüftgelenk, Wirbelsäule, Schulter Armkreisen, Handgelenke
- Am Stand laufen (Laufvariationen: Anfersen, Skippings)

Satzpausen: ca. 60 sec

- 3x (3 Sätze) (15 Kniebeugen + 30 sec Wandsitz + 10 Kniebeugen)
- 3x (6-10 Liegestütz + 30 sec Unterarmstütz)
- 3x (10 Bodyweight Dips) (<https://www.youtube.com/watch?v=3ZGl4pAwZ4>)

5 Runden:

- 3 Burpees (<https://www.youtube.com/watch?v=RqyxG8OZsCg>)
- 5 Ausfallschritte rechts
- 5 Ausfallschritte links
- 5 Sit ups