

GET READY FOR TOURING TRAININGSPROGRAMM



KOORDINATION

ÜBUNG 1: SINGLE LEG STAND

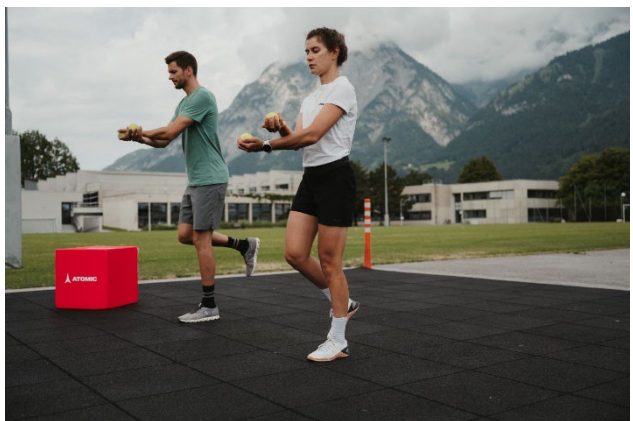


Beschreibung:

Stelle dich auf ein Bein. Das zweite Bein ist angehoben, so dass du im Knie- und Hüftgelenk einen Winkel von 90° hast. Deine Arme sind leicht zur Seite gestreckt. Wenn du eine stabile Position gefunden hast, schließt du deine Augen und versuchst diese Position so lange wie möglich zu halten. Sollte dir diese Übung sehr leichtfallen, kann als Erschwerung den Kopf langsam nach links und rechts gedreht werden (Nein-Sagen).

Wiederholungen: 3 Serien à 30 Sekunden pro Bein

ÜBUNG 2: DREHBALL TANZ



Beschreibung:

Du stehst aufrecht in einem stabilen und sportlichen Stand (Hüfte- Knie und Sprunggelenke leicht gebeugt, Hüftbreiterstand). In jeder deiner beiden Hände hältst du einen Tennisball. Du springst in die Luft, drehst dich dabei um 90 Grad und landest auf dem linken Bein. Während du das machst, wirfst du beide Tennisbälle in die Luft und kreuzt dabei deine Hände. Du fängst die Bälle anschließend mit überkreuzten Händen. Du stehst nun auf dem linken Bein und hast deine beiden Arme über Kreuz. Aus dieser Position springst du wieder in die Luft und drehst dich um 90 Grad weiter. Du wirfst wieder beide Bälle in die Luft und bringst deine Arme wieder zurück in die parallele Halte. Das wiederholst du, bis du wieder in der Ausgangsposition bist.

Wiederholungen: 3 Serien à 4 Runden

GET READY FOR TOURING TRAININGSPROGRAMM



ÜBUNG 3: STERNSPRINGEN



Beschreibung:

Du stehst aufrecht auf einem Bein. Vor dir ist ein großes Kreuz auf dem Boden aufgeklebt. Zunächst hast du die Aufgabe, die vier Felder dieses Kreuzes im und gegen den Uhrzeigersinn zu durchspringen. Um das Ganze etwas anspruchsvoller zu machen, kannst du als nächstes immer diagonal hin und her springen. Als dritten Schritt kannst du dir einen Partner holen, der dir ansagt, in welche Felder zu springen sollst. Wichtig dabei ist, ständig die Kontrolle über die Beinachse zu haben. Ein Einknicken im Knie (X-Beinstellung) oder auch im Bereich des Fußes (Senkfuß), soll verhindert werden.

Wiederholungen: 3 Runden à 20 Sprünge (pro Bein)