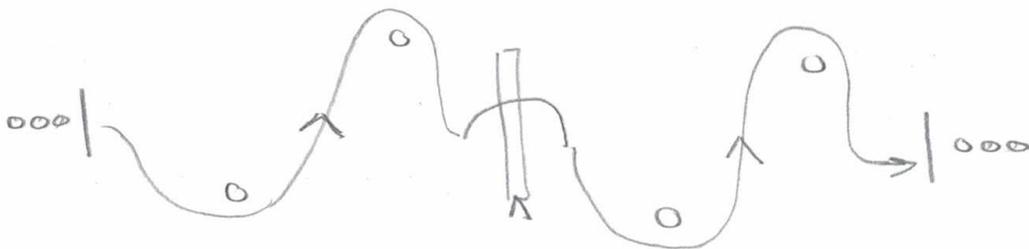


LUFTIG LEICHTES KRAFTTRAINING

Aufbau Lektion

- 5' Ballon wählen, aufblasen, frei in Halle gehen, Ballon in Luft halten mit Händen, Füßen, Kopf, Knien etc
- 5' Einturnen mit Ballon in Händen
- 10' 9 Matten auslegen, im Kreis darauf sitzen, Beine gespreizt zueinander, Kniekehlen am Boden, jeweils ca 6 Personen
 - *Ballon in Luft halten mit Händen, Beine bleiben am Boden, Anzahl Ballone steigern, 1-3
 - *Ballone in Luft halten nur mit den Beinen, Hände kleben auf Matte 😊
- 10' Stafetten laufen, Aufbau variieren, Handgeräte variieren



Ballon transportieren, Tempo, Tempo

Handgeräte: Felderballschläger, Mousepad, Basketball, Badinudelstücke, Streetracket, Stab etc.

15' Krafttraining gem. Beilageblatt

5' Bänklispiel mit Softball

Bänkli mit 2m Distanz gegenüberstellen, draufsitzen

1 Reihe Personen ist jeweils eine Einheit

*Ball wird geworfen, ganze Reihe klatscht in Hände

Ball wird gefangen, ganze Reihe stampft mit beiden Füßen – Tempo

*Ball wird geworfen, ganze Reihe brüllt «ha»

Ball wird gefangen, ganze Reihe brüllt «ho» - Tempo

5' Dehnen mit Ballon in Händen oder zwischen Beinen

Durch Variationen kannst du die einzelnen Posten wie Krafttraining oder Stafetten auf eine ganze Lektion ausdehnen.

Viel Spass dabei, Nicole Eggimann

2024 VBT KREISKURS 35+ & 55+

LUFTIG LEICHTES KRAFTTRAINING 😊

