



SOMMERTRAINING U7

1.TEIL 9.5.23-26.5.23

DIENSTAG

1 - Aufwärmen – 15 Minuten

- Gymnastik mit Schläger für alle Körperteile:
Kniebeuge, Ausfallschritt, Seitl. Ausfallschritt, Achter durch die Beine, Rumpdrehen, Kreuzheben, Auf einem Bein stehen, Handgelenkdrehung(auch mit beiden Händen), Seitl Rumpfbeuge

2 - Stickhandling im Stand – Arbeit mit Holzkugel – 15 Minuten

- Schlägerhaltung
- Koordination – Seitl, vor, kurz/weit, etc.. dem Körper Scheibe mischen

3 – Lauf ABC – 15 Minuten

- Hopselauf gerade, seitlich
- Rückwärts laufen
- Hände links und rechts am Boden
- Knie heben, Anfersen
- Krabbeln, Spinnengang, Entengang
- Einbeinig hüpfen
- Froschsprünge

3 - Spiele 15 Minuten

- Kegeln
- Zielwerfen

FREITAG

1 - Aufwärmen – 10 Minuten

Fangspiel

2 - Stationen – 3x10 Minuten

A) Stickhandling – Arbeit mit Holzkugel in Bewegung

- Verschiedene Parcours: Slalom, vorwärts/rückwärts/usw.

B) Übungen zur Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht

- 2 Seile am Boden: Sprünge, mit Bällen alleine, dann Zusammenarbeit mit Bällen

C) Spiel mit Aufgaben

- Fangspiel oder
- Wettrennen mit Bällen werfen/holen oder
- Völkerball

3 - Spiel 10 Minuten

- Fußball oder Handball

Alternativ zu 2)

B) Koordinationsleiter

- Durchlaufen
- Durchlaufen mit Knie heben
- Einbeinig
- Hampelmann
- 2-Vor/1-Zurück
- Rein/Raus
- Links/Rechts

C) Parcour mit koordinativen Aufgaben

- Parcour mit Purzelbaum, Unterdurchkriechen, Sprint oder
- Parcour auf Scheiben balancieren, Strecksprung/Liegestütz, Sprint oder
- Parcour mit Bällen und Zusammenarbeit