

# Leichtathletik zu Hause

## Kraftübungen I

Die Kraftübungen werden 3x wiederholt.

### Hasensprünge - 10x

- Stellt eure Füße hüftbreit auf und beugt eure Knie leicht
- Springt kräftig ab und landet wieder in der gleichen Position
- Achtung! - Rutschgefahr

### Bärenkrabbeln – 1 Minute

- Krabbelt auf allen Vieren (Hände und Füße) – der Popo muss in die Höhe!
- Wichtig! Immer über die Diagonale: rechte Hand und linken Fuß gleichzeitig bewegen und umgekehrt
- Versucht es auch rückwärts!

### Katzenbuckel – 30 Sekunden

- Geht in den Vierfüßlerstand (auf die Hände und Knie) – der Rücken darf ein bisschen durchhängen
- Dann atmet ihr tief ein - Bauchmuskeln anspannen - und beugt den Rücken soweit wie möglich nach oben durch
- Haltet die Position 30 Sekunden und atmet mit einem lauten "miaaaaauuu" aus, während ihr den Rücken nach unten senkt

### Entenlauf – 10x vorwärts / 10x rückwärts

- Stellt eure Füße hüftbreit hin und beugt eure Knie leicht
- Greift mit der linken Hand die Innenseite des linken Knöchels, das Gleiche mit der rechten Hand am rechten Knöchel, Popo runter - läuft 10 Schritte

### Spinnenkrabbeln – 1 Minute

- Setzt euch auf den Boden und stellt die Füße und Hände auf den Boden
- Jetzt hebt ihr euren Körper an, sodass nur noch die Füße und Hände auf dem Boden sind - krabbelt durch die Gegend

### Käferkrabbeln – 1 Minute

- Legt euch auf den Rücken
- fasst abwechselnd mit der linken Hand an den rechten Fuß und andersherum, die Füße haltet ihr über der Hüfte – nicht über dem Bauch!