

DEIN HOMEWORKOUT

KOORDINATION - LEHRLING



- **Übung 1: Stab fangen**
- 5 Sätze; 20 Wdh.; 10 Wdh. pro Seite
- hüftbreiter Stand, Gesäß & Bauch anspannen
- Schulterblätter zusammenziehen
- Arme auf schulterhöhe durchstrecken
- Stab unten umfassen und loslassen
- Stielende erneut umfassen und Stab halten



- **Übung 2: Humpelmann**
- 2 Sätze; 40 Sek.
- Füße aneinander stellen, aufrechter Stand, Arme seitlich am Körper ablegen
- hüpfen und Beine seitlich abspreizen, gleichzeitig Arme durchstrecken und über den Kopf bewegen, wieder Startposition einnehmen



- **Übung 3: Gegenläufiges Armkreisen**
- 2 Sätze; 80 Sek.; 40 Sek. pro Richtung
- aufrechter Stand, Füße hüftbreit
- Arme beidseitig durchstrecken, auf hüfthöhe zeigen die Handflächen immer nach hinten
- einen Arm vorwärts kreisen, während der andere Arme rückwärts kreist



KOORDINATION - LEHRLING



- **Übung 4: Kreis-Klopfer**
- 4 Sätze; 60 Sek.; 15 Sek. pro Bewegungsmuster
- aufrechter Stand, Füße hüftbreit
- 1. rechte Hand am Bauch kreisen, gleichzeitig klopft linke Hand auf den Kopf, Seitenwechsel
- 2. rechte Hand klopft auf den Kopf, gleichzeitig linke Hand am Bauch kreisen, Seitenwechsel



- **Übung 5: Chinnies**
- 2 Sätze; 42 Wdh.; 21 Wdh. pro Seite
- Füße anheben, 90° im Knie
- Hände hinter den Kopf nehmen
- linken Ellenbogen zu den Knien bewegen und rechtes Bein leicht anziehen
- gleichzeitig linkes Bein durchstrecken



- **Übung 6: Einbeinstand**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- hüftbreiter Stand, Gesäß & Bauch anspannen
- Schulterblätter zusammenziehen
- Standbein im Knie leicht anwinkeln
- anderes Bein maximal nach oben anziehen, Bein senkrecht halten, Fußspitze anziehen



KOORDINATION - LEHRLING



- **Übung 7: Sprung mit Drehung**
- 4 Sätze; 24 Wdh.
- schulterbreiter Stand, in die Hocke gehen
- Arme zum Schwung holen mitbenutzen
- mit beiden Füßen maximal nach oben springen und in Sprungphase um 180° drehen
- vollflächig auf beiden Füßen landen



- **Übung 8: 4-Eck-Sprünge gerade**
- 4 Sätze; 64 Wdh.; 32 Wdh. pro Seite
- hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen
- Arme neben dem Körper anwinkeln und halten
- mit beiden Fußspitzen vom Boden abdrücken und ins vordere Eck springen
- auf den Fußspitzen landen, zurück springen

