

Inhaltsverzeichnis

Trainingsideen	3
Aufwärmen	3

Trainingsideen

Oft steht man vor der Frage, was macht man denn jetzt am besten im Training. Darum hier eine Sammlung von Aktivitäten zum spontanen Auswählen

Aufwärmen

- Laufen
 - Vorwärts
 - Rückwärts
 - Seitwärts
 - mit Knie hochziehen
 - Füße an den Po
- Fangen mit Kette
- Hampelmann
- Stretching
 - Im Stehen Füße auseinander, Beugen zur Seite und zur Mitte
 - Im Sitzen ein Bein anwinkeln und Füße greifen
- Liegestütz
 - normal
 - auf Fäusten
 - mit Lastwechsel links/rechts
- Setups
- An der Bank hochdrücken

Vorgehen Mawate in 2-er Teams vorgehen/abwehr Fußtechniken

From:

<http://www.koehlers.de/wiki/> - **Steffen Köhlers Online- Bastelbuch**

Permanent link:

<http://www.koehlers.de/wiki/doku.php?id=misc:shojikido:public:trainingsideen>

Last update: **2024/11/11 07:42**

