

Hallo,

anbei der Trainingsplan für nächste Woche.

Viele Grüße

Lars

Handling

Findet einen geeigneten Platz. **Achtet jeder Zeit auf die Sicherheit von euch und von anderen!** Werdet nun kreativ: Wie könnt ihr die Übungen mit euren Mitteln umsetzen. Dabei darf nichts zerstört werden. Fragt im Zweifel eure Eltern ob der Ort und die Gegenstände ok sind.

Trainingsteil	Zeit	Übung	Material
Warm-up	10'	<p>Koordination Leiter auf Boden zeichnen oder z.B. Socken als Markierung (10 Felder)</p> <p>41. Two Foot Forwards (1:01) 42. Two Foot Sideways (1:31) 43. Icky Shuffle (2:00) 44. Backwards Icky Shuffle (2:35) 45. In & Out (3:14) 46. Single Leg In & Out (3:52) 47. Lateral In & Out (4:28) 48. Foot Exchange (5:34)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=592s Jede Übung min. 2 Bahnen pro Seite mit Ball in zwei Händen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsleiter (Socken, Kreide, Handtücher o.ä.) - Rugbyball - Youtube Videos
Hauptteil	15'	<p>Ballgrip https://www.youtube.com/watch?v=oiJOutJ3rZk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jede Übung min. 30s pro Richtung - Ansage für ca. 10 Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rugbyball
	20'	<p>Jonglieren Versucht euch selbst jonglieren beizubringen. Dies wird euch auch im Rugby helfen. Vorteile vom Jonglieren: https://www.yumpu.com/de/document/read/2124266/101-gute-grunde-jonglieren-zu-lernen-stephan-ehlers Tutorial (es gibt sehr viele im Internet): https://www.youtube.com/watch?v=E3dvlnI5u2Q</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 kleine Bälle (Tennisbälle, Sockenpaar o.ä.)
	15'	<p>Dehnung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Genießt das Video und macht mit! 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=LTslhQAemLM</p>