

## Fitnessworkout (5-9 Jahre)

→ für drin und draußen

→ je nach Alter und Trainingsstand 1-2 Serien

Erwärmung:

1. 5 Minuten einlaufen ODER 4x20 Sekunden Kniehebelauf am Ort
2. 5 Minuten Mobilisation

### Workout:

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1. Hampelmannsprünge                           | 15-20 Wdh.           |
| 2. Liegestützposition halten                   | 15-30 sec            |
| Variation: vor- und zurücklaufen der Hände     | 10-15 Wdh.           |
| 3. Hüftheben                                   | 10-15 Wdh.           |
| 4. Bauchlage-Hockstretksprung                  | 5-10 Wdh.            |
| 5. Schwimmen in Bauchlage                      | 10-15 Wdh.           |
| 6. Standwaage                                  | solange wie möglich  |
| 7. Käfer-Übung                                 | 5-10 Wdh. pro Seite  |
| 8. Vierfüßler (Ellenbogen/Knie zusammenführen) | 10-15 Wdh. pro Seite |
| 9. Berg bauen                                  | 5-10 Wdh.            |
| 10. Kniebeuge                                  | 10 Wdh.              |

Viel Spaß! ☺