

17.06.2021 Techniktraining – Leicht

Thema: Atemtechniken

Dauer ca. 30 min

Hilfsmittel: Der Tennisball an der Schnur vom 10.06.2021.

Hänge den Tennisball an der Decke oder einem Ast im Außenbereich auf.

Der Ball sollte auf deiner Brusthöhe sein. Lass dir gegebenenfalls von deinen Eltern helfen .

Bevor es losgeht, musst du dich erwärmen.

- Laufe 20s auf der Stelle
- Hampelmann 20x
- Armkreisen vorwärts 10x
- Armkreisen rückwärts 10x
- Hüftkreisen 10x rechtsherum, 10x linksherum

Die Übungen zur heutigen Trainingseinheit findest du unter folgendem Link. Mach gleich mit, denn üben übt.

<https://www.youtube.com/watch?v=l67lxMqR27g>

Nutze im Anschluss den Tennisball als Ziel. Wiederhole das soeben erlernte. 10x rechts und 10x links.

Viel Spaß!