

A) Kräftigungsübungen rund ums Knie

B) und Sprungkraftübungen am Ort auf einer Gymn.-matte

zu A) Was brauche ich: 1 Stuhl, 1 Gummiband od. Deuserband u. eine rutschige, stabile Unterlage die auf dem Boden **rutscht** (Abmasse ca. 35x25cm) oder zum Beispiel mit Socken auf Fliesen, oder rutschigen Untergrund (Parkett)

1. **Hinsetzen und Aufstehen bis zum Zehenstand** (setze dich auf den Stuhl, verschränke die Arme vor der Brust) mache die Übung langsam und ohne Oberkörperschwung 20 Mal und 4 Durchgänge
2. **Gerade hinsetzen und beide Beine waagrecht strecken und beugen** (stelle die vorderen Stuhlbeine auf ein Deuser- od. Gummiband, setze dich auf den Stuhl und wickle das Band um die Fußspitze und halte dich mit den Händen unter der Sitzfläche fest) mache die Übung langsam bis die Beine ganz gestreckt sind 20 Mal und 3 Durchgänge (das Band soll nicht rutschen am Fuß- zweimal umwickeln)
3. **Ausfallschritte** (stelle dich hinter die Stuhllehne und lege unter ein Bein (Sohle) die rutsche Unterlage, jetzt rutschst du mit dem Bein (mit der Unterl.) über den Boden nach hinten in den Ausfallschritt (hinteres Knie ist ca. 5-10cm über dem Boden), das vordere Bein steht stabil, du hältst dich an der Lehne fest (lange Arme) und ziehst das Bein (rutschige Bein) wieder in den Stand 15 Mal je Bein und 3 Durchgänge
4. **Die gleiche Übung nur zur Seite rutschen** (stelle dich hinter die Stuhllehne und lege unter ein Bein (Sohle) die rutsche Unterlage, jetzt rutsche mit einem Bein zur Seite über den Boden das Bein ist immer gestreckt und der Fuß ist auf der ganzen Sohle, das vordere Bein wird tief gebeugt, du hältst dich an der Lehne fest (lange Arme) und ziehst das seitliche Bein (rutschige Bein) wieder in den Stand 10 Mal je Bein und 3 Durchgänge

Zu B) Was brauche ich: 1 Gymnastikmatte

1. **Schnelle Sprünge in die Grätsche u. zurück in die Grundstellung** (ohne Arme) 30 Mal
2. **Hampelmann** 30 Mal
3. **Schnelle Sprünge in die Schrittstellung u. zurück in die Grundstellung** (immer gleiches Bein vorne) 20 Mal je Bein
4. **Schnelle Sprünge in die Schrittstellung u. zurück in die Grundstellung** (vorderes Bein immer wechseln) 30 Mal
5. **Wie Punkt 1 jetzt Grätsche in der Luft und mit Zwischensprung** 30 Mal
6. **Wie Punkt 3 jetzt Schrittstellung in der Luft und mit Zwischensprung** 20 Mal je Bein
7. **Wie Punkt 4 jetzt Schrittstellung in der Luft und mit Zwischensprung** 30 Mal je Bein
8. **Hocksprünge in die Luft und mit Zwischensprung** 15 Mal
9. **Einbein-Sprünge anhocken mit Zwischensprung** 7 Mal je Bein

!!! Wenn es noch möglich ist einen **ZWEITEN** Durchgang absolvieren !!!