



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

Schön, dass ihr wieder da seid. Bitte absolviert zu Beginn eures Wettkampfes ein kurzes Aufwärmprogramm. Lauft euch einige Minuten ein, beispielsweise 2-3 Rasenrunden auf dem Werferplatz nebenan.

Kreist im Anschluss die Arme und absolviert etwa 5-6 Lauf-ABC-Übungen. Hierbei empfiehlt es sich mit der Fußgelenksarbeit zu starten. Absolviert im Anschluss einige der nachfolgenden Übungen:

- Skippings
- Kniehebellauf
- Anfersen
- Unterfersen (unter den Po)
- Prellhopser
- Hopslerlauf
- Sprunglauf

Absolviert jede Übung etwa 20 m lang, einmal vorwärts und wenn ihr die Herausforderung annehmen wollt, einmal rückwärts.

Beende dein Aufwärmprogramm mit 2-3 lockeren Steigerungen über etwa 40-50 Meter.

Laufe nun gemeinsam mit deinen Eltern zur ersten Station. Die Position findest du auf der Landkarte. Beachte hierfür, dass du nach einem großen roten Stein mit Reifen suchst.