



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

Schön, dass ihr wieder dabei seid. Bitte absolviert - wie immer zu Beginn eures Mehrkampfes - ein kurzes Aufwärmprogramm. Lauft euch einige Minuten ein (vielleicht 2-3 Rasenrunden auf dem Werferplatz (Richtung Neiße), macht ein kurzes **Video**.

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 unserem großen **roten HSG-Stein** suchst.