

## Programm Treppe

Wir benötigen:

1 Treppe mit mind. 5 Stufen, feste Schuhe, einen Handlauf

**Dauer: etwa 15min**

**Bewegung/ Ausdauer (etwa 8 Minuten) + Kräftigung (etwa 7min)**

1. Re/ li Fuß tippt abwechselnd auf die 1. Treppenstufe (etwa 60 sec)
2. **Re/ li Fuß tippt abwechselnd auf die 1. Treppenstufe + entgegengesetzten Arm mitnehmen (etwa 60 sec)**
3. 1 Treppenstufe hoch und runter/ Fuß wechseln // bitte festhalten!! (etwa 60 sec)
4. **Treppen laufen (wenn möglich min.5 Treppenstufen hoch und runter (etwa 60 sec)**
5. Das Ganze ein 2. Mal wiederholen! Anschließend kurz lockern (wer möchte darf gerne noch ein 3. Mal wiederholen)
6. **Mit den Fußspitzen (halber Fuß) auf die 1. Treppenstufe: 15-20x Hacken gleichzeitig runter und wieder anheben (Gleichgewicht halten, 1 Hand am Geländer!!!)**
7. Re Fuß auf die 2. Treppenstufe, nur aus dem re Bein 10-12x hochdrücken und dann wieder langsam absetzen // **festhalten!!!** Anschließend li Fuß 10-12x
8. **Mit re Fuß auf 1. Stufe steigen, li Bein grade nach hinten strecken + re Arm grade nach vorne, Moment halten (Hand kann an Wand oder Geländer zum Festhalten) -wieder absteigen, das ganze 10-12x, anschließend die andere Diagonale**

Auslockern + dehnen

## Programm Koordination/ Gleichgewicht

Wir benötigen:

1 grade Linie auf dem Boden, feste Schuhe, evtl. eine Wand

**Dauer: etwa 10min**

1. 5x auf der Linie langsam vorwärts gehen, zurück rückwärts, dabei Oberkörper leicht nach vorne beugen
2. **5x auf der Linie langsam vorwärts gehen und die Knie bei jedem Schritt anheben, ebenso rückwärts, dabei Oberkörper leicht nach vorne beugen**
3. Re Fuß direkt vor den li Fuß stellen, ausbalancieren, anschließend beide Arme seitlich hochheben, bis sie sich oben berühren, 8x
4. **li Fuß direkt vor den re Fuß stellen, ausbalancieren, anschließend beide Arme seitlich hochheben, bis sie sich oben berühren, 8x**
5. li Fuß steht, den re Fuß anheben, Fuß tippt nach vorne, anheben, Fuß tippt zur Seite, Fuß anheben, Fuß tippt nach hinten – 5x jede Seite
6. **auf der Stelle gehen – auf Kommando großen Schritt nach re vorne, auf dem re Fuß kurz stehen und wieder zurück. Wieder gehen, auf Kommando großen Schritt nach li, auf li Fuß kurz stehen**
7. Fortgeschrittene: s. Aufgabe 6, aber schneller gehen und leichter „Hüpfer“ nach vorne, dann stehen und wieder zurück
8. **Auf der Stelle gehen, Knie dabei anheben, entgegengesetzte Hand vorne zur Faust, andere Hand hinten gespreizt, mit jedem Knie wechseln**

Auslockern (und Wade + Oberschenkel dehnen)