**Eigenständiges Training an Treppen**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Übung/ Treppentraining |
| 1 | Laufe beliebig die Treppe nach oben und wieder nach unten. |
| 2 | Laufe die Treppe nach oben und wieder nach unten. Jeder Schritt auf die nächste Stufe. |
| 3 | Laufe die Treppe nach oben und wieder nach unten. Jeder Schritt auf die übernächste Stufe. Aufwärts. Jede Stufe abwärts! |
| 4 | Laufe die Treppe nach oben und wieder nach unten. Jeder Schritt auf die übernächste Stufe. Aufwärts…..und abwärts! |
| 5 | Kannst du beim Rauflaufen auch 2 Stufen auslassen??? |
| 6 | Nimm etwas Anlauf und versuche so weit wie möglich mit einem Schritt nach oben zu kommen. |
| 7 | Versuche ganz langsam die Treppe rückwärts runter zu gehen. |
| 8 | Freiwillig: Rückwärts rauf und rückwärts runter! |
| 9 | Bewege dich seitlich die Treppe rauf und runter! |
| 10 | Beidbeiniger Absprung 1, 2 3 Stufen auslassen und wieder zurücktraben. |
| 11 | (Menschenslalom um die Schülerinnen und Schüler deiner Klasse.) Lieber erst nach Corona! |
| 12 | Liegestütze mit den Händen auf der Treppe. |
| 13 | Liegestütze mit den Händen auf dem Boden und die Füße auf der Treppe. |
| 14 | Dips. Beide Hände auf der Treppe, die Füße stehen auf einer Stufe unterhalb. Nun beugen und strecken der Arme. |
| 15 | Stelle dich seitlich auf die Treppe und stelle einen Fuß seitlich gestreckt auf eine obenliegend Treppenstufe. Jetzt gehe in die Knie. 5x WH!!! Seitenwechsel. |
| 16 | Geht das auch eine Stufe höher??? |
| 17 | Stretching: Gehe in Liegestützposition. Die Hände auf der Treppe die Füße auf dem Boden. Nun versucht über den Liegestütz aufzustehen. |
| 18 | Wer schafft es mit gestreckten Knien auf die übernächste/nächste Stufe zu greifen?? Füße unten Hände eine Stufe höher. |

- Stretching am Geländer