

## Trainingsvideo 1

Hallo und herzlich willkommen zu einem Video mit ViiAS.

Heute wollen wir ein bisschen was für unsere Ausdauer tun und laden euch jetzt ein hier mitzumachen.

Schnappt euch einen Stuhl oder einen Hocker, macht es euch bequem, die Füße stehen unter den Knien und der Rücken ist aufgerichtet.

Das Brustbein strebt nach vorne und die Scheitelkrone nach oben. Und dann kann es auch schon losgehen.

Die erste Übung ist „Marschieren auf der Stelle“

Nehmt die Hände dazu mit und lauft kräftig auf der Stelle.

Je mehr Armeinsatz, umso mehr tut ihr für eure Ausdauer.

Jede Übung die wir heute machen, könnt ihr so eine Minute am Stück und ungefähr dreimal hintereinander machen, wenn ihr Zeit und Lust habt.

Dann seid ihr gut ausgerüstet.

Die zweite Übung die wir euch heute mitgebracht haben ist ein „Hampelmann im Sitzen“.

Dazu macht ihr immer einen Schritt nach außen und die Hände kommen über den Kopf zusammen.

Hier könnt ihr auch ein bisschen mit den Tempo spielen. Je schneller, umso mehr kommt der Puls nach oben.

Je langsamer, umso gemütlicher.

Und in unserer letzten Übung nehmt ihr die Hände über den Kopf nach oben und macht kleine hackende Bewegungen.

Dann wünschen wir euch viel Spaß dabei und wir sehen uns im nächsten Video.