



Hallo ihr Lieben,

ich hoffe, euch allen gehts gut und ihr seid kerngesund und putzmunter!

Da die unterrichtsfreie Zeit nun doch länger geht wie bisher angenommen und ihr natürlich auch ohne Sportunterricht topfit bleiben wollt, habe ich euch für die nächsten beiden Wochen einen kleinen Fitness-Trainingsplan erstellt. Dieser beinhaltet fünf effektive Übungen, die ihr zu Hause wunderbar machen könnt. Vielleicht haben ja auch eure Geschwister oder Eltern Lust, mitzumachen oder gar gegen euch anzutreten. 😊

Wie ihr genau vorgeht und wie die einzelnen Übungen korrekt gemacht werden, habe ich euch auf den kommenden Seiten erklärt und zusammengefasst. Für die Sport-Cracks habe ich noch zusätzliche Variationen dazugeschrieben.

Wie im Sportunterricht auch: Beißt durch und gebt kräftig Gas! 😊

Ich bin gespannt, was ihr berichtet.

Nun freue ich mich wirklich sehr, euch hoffentlich bald wiederzusehen und wünsche euch für die nächste Zeit von Herzen alles Gute!

Mit sportlichen Grüßen

Euer Herr Straub



Erklärung der Übungen (siehe auch Bilder unten):

Die Reihenfolge dürft ihr frei auswählen, es müssen aber alle Übungen gemacht werden. Sonntag ist Ruhe- u. Regenerationstag und somit frei. ☺
Je früher am Tag ihr das Workout macht, desto mehr Power habt ihr!

1. Bei den dynamischen Übungen Liegestütze, Sit-Ups und Kniebeugen macht ihr jeweils 2 Durchgänge, also dazwischen eine kurze Pause (ca. 2 Minuten). Danach die Anzahl beider Durchgänge zusammenzählen und ins Kästchen eintragen.

Beispiel: Beim ersten Durchgang schaffe ich 20 Liegestütze, mache 2 Minuten Pause und erreiche beim zweiten Durchgang noch 11 weitere. Also trage ich ins Kästchen 31 ein.



Für Supersportler: 3 Durchgänge (auch hier Pause von je 2 Minuten zwischen den Übungen), der schwächste wird weggelassen und die zwei besten zusammengezählt und notiert.

2. Bei den statischen Übungen Brücke und Unterarmstütz sollt ihr versuchen, die Körperspannung in nur einem Durchgang so lange wie möglich (jeweils bitte mindestens 30 Sekunden) zu halten. Stoppt hierfür die Zeit und tragt diese danach ins jeweilige Kästchen ein.



Für Supersportler: Jeweils zwei Durchgänge, der bessere zählt und wird eingetragen.

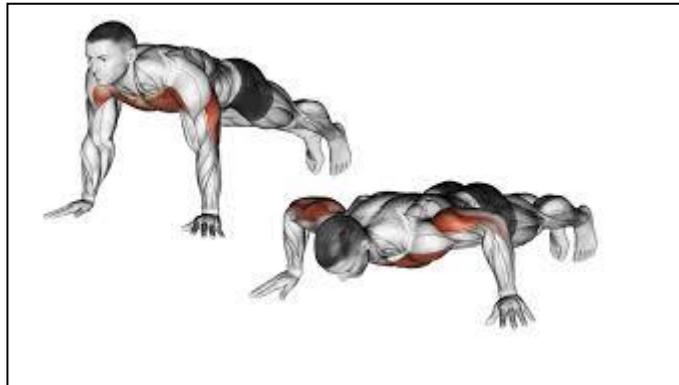
Achtung: In der rechten Spalte „Meine Entwicklung“ trage ich nach jeder Übung einen entsprechenden Pfeil ein (logischerweise erst ab dem zweiten Trainingstag). Habe ich z.B. am ersten Tag 18 Sit-Ups geschafft und am zweiten Tag 20, trage ich einen Pfeil nach oben ein. Erreiche ich am dritten Tag nur 16, notiere ich einen Pfeil nach unten und am vierten Tag erneut 16 einen Pfeil zur Seite, da ich mich weder verbessert, noch verschlechtert habe.



Die Übungen im Überblick:

Aufgepasst: Wisst ihr bei manchen Übungen trotzdem nicht mehr ganz genau (oder habt gar im Sportunterricht nicht immer aufgepasst 😊), wie die korrekte Ausführung geht, dann gebt einfach die Übung bei Youtube ein. Dort findet ihr zahlreiche Erklärvideos zu jeder Übung.

1. Liegestütze



Begib dich zunächst auf die Knie und stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit vor dem Körper ab. Die Hände sollten in der Ausgangsstellung etwa auf Höhe der Brust sein. Anschließend streckst du die Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf die Zehenspitzen. Deine Beine, dein Oberkörper und dein Kopf sollten eine möglichst gerade Linie bilden. Das heißt, du darfst nicht deinen Hintern nach oben schieben, aber auch nicht die Hüfte nach unten durchhängen lassen. In den Beinen herrscht Spannung und der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Wenn deine Körperform während der Liegestütze an eine Banane erinnert, machst du es nicht korrekt. Halte immer eine kleine Beugung in den Ellenbogengelenken, um sie zu schonen. Senke nun den Körper nach unten ab. Dabei hältst du Spannung

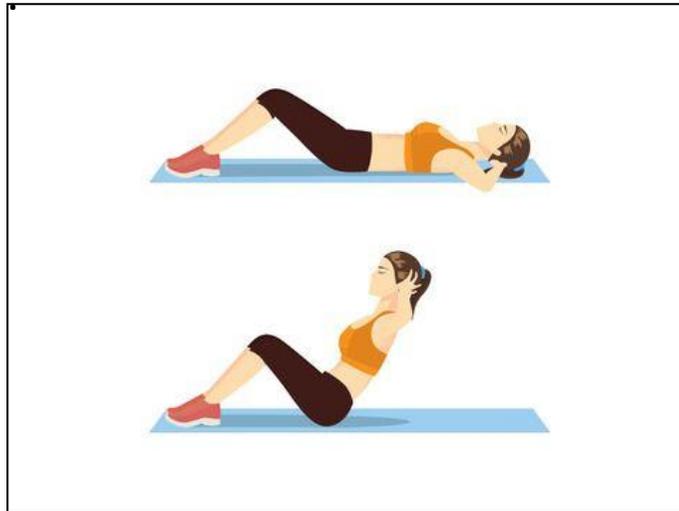
und verbiegt deinen Körper nicht. Außerdem solltest du jetzt einatmen. Gehe so weit nach unten, dass deine Nase den Boden beinahe berührt. (Wer das nicht schafft, muss nicht ganz nach unten, sondern darf auch weiter über dem Boden „abbremsen“.) Anschließend drückst du dich wieder nach oben und atmest dabei aus. Wichtig ist die Geschwindigkeit der Bewegung: Die Bewegungsphase nach unten sollte mindestens eine Sekunde dauern. Die Rückkehr zurück in die Ausgangsposition ebenso lange.



Für Supersportler: Hände sind ganz nah beieinander oder sogar aufeinander. Hierbei wird besonders der Trizeps trainiert. Auch darf gerne zwischendurch geklatscht werden.



2. Sit-Ups



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle die Beine etwa fußbreit voneinander entfernt und leicht angewinkelt vor dir auf. Mit den Händen berührst du die Schläfen oder die seitliche Gesäßmuskulatur. Zuerst bewegst du die Brust in Richtung der Knie, dann drückst du den Bauch in Richtung der Oberschenkel, bis der Oberkörper senkrecht zum Boden steht. Gleichzeitig atmest du aus. Danach senkst du den geraden Oberkörper wieder langsam nach hinten und krümmst ihn wieder, um deinen Oberkörper sanft auf dem Boden zu bringen. Zeitgleich solltest du einatmen. Achte während der gesamten Übungsausführung darauf, die Schultern unten zu lassen.



Für Supersportler: Ellbogen berühren das jeweils gegenüberliegende Knie. So trainierst du besonders die seitlichen Bauchmuskeln. Auch eine sehr langsame Ausführung ist sehr anstrengend und effektiv.

3. Brücke



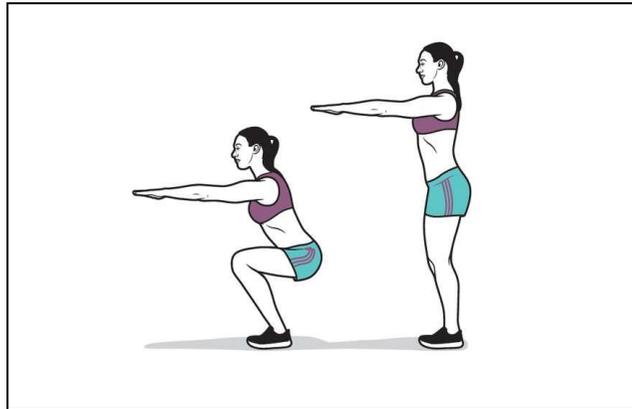
Lege dich mit dem Rücken auf den Boden oder die Gymnastikmatte und winkle deine Beine an, sodass deine Füße mit den Fußsohlen auf dem Boden oder der Matte stehen. Deine Arme legst du neben den Körper, dies garantiert dir mehr Stabilität des Oberkörpers während der Übung. Jetzt hebst du das Becken nach oben an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden.



Für Supersportler: Abwechselnd (nicht gleichzeitig, das tut weh 😊) Beine anheben und in Verlängerung des Körpers nach oben strecken.



4. Kniebeugen

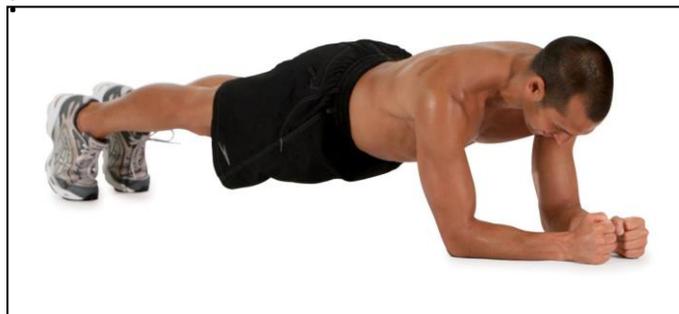


Spanne deinen Körper an, strecke die Arme nach vorne und halte deinen Rücken gerade. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Wichtig ist, dass dein Rücken so aufrecht und gerade wie möglich bleibt. Deine Knie sollten kaum über die Zehenspitzen hinausragen. Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.



Für Supersportler: Sitzposition halten und erst nach 5 Sekunden wieder nach oben.

5. Unterarmstütz



Nimm eine Liegestütz-Position ein und stütze dich dann auf deinen Unterarmen. Ellbogen sollten ungefähr unterhalb der Schulter sein. Dein Körper muss nun eine gerade Linie von den Schultern zu den Fersen bilden. Der Blick geht Richtung Boden und Bauch und Gesäß müssen fest angespannt werden.



Für Supersportler: Einen Arm und ein schräg gegenüberliegendes Bein (z.B. rechter Arm, linkes Bein) anheben, danach Seiten wechseln.