

Liebe Schülerinnen und Schüler,

aktuell sitzt jeder viel zu viel daheim rum. Damit du fit bleibst, auch wenn du vielleicht nicht mehr so viel nach draußen gehen kannst, habe ich dir ein paar Übungen zusammengestellt. Dadurch kannst du auch deine Lern- und Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten. Du kannst die Übungen ganz ohne Geräte auführen.

Nimm Dir jeden Tag zumindest 10 bis 20 Minuten Zeit für deine Fitness.

Ein tolles Trainingsprogramm ist es auch, die Treppen in eurem Haus rauf und runter zu gehen – ganz normal, rückwärts oder seitwärts.

1. Aufwärmen

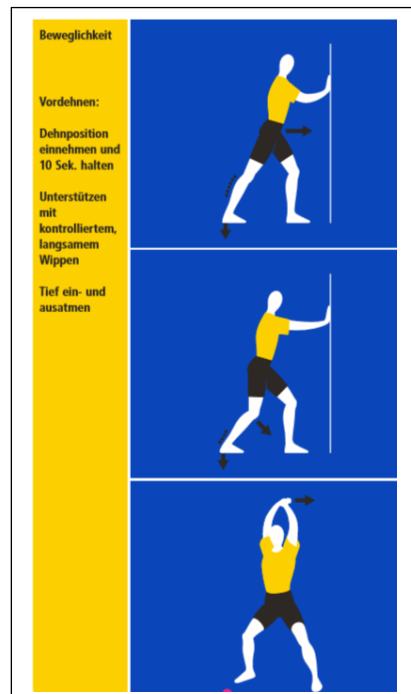
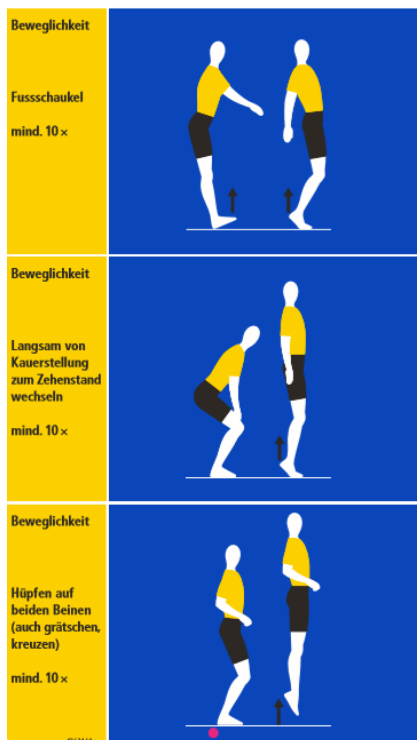
Lauft dazu 3 Minuten locker auf der Stelle



2. Dehnübungen (3x je 15 mal ausführen, 15 Sekunden Pause zwischen den Übungen)

3. Beweglichkeit

3x je 15 mal ausführen, 15 Sekunden Pause zwischen den Übungen)



Bitte beachte für das Training:

- Wärme dich gut auf!
- Mach zu Beginn nur so viel, wie du ohne große Anstrengung schaffst.
- Steigere die Menge der Wiederholungen langsam aber regelmäßig
- Atme immer gut ein und aus.
- Sorge dafür, dass du auf einem rutschfesten Untergrund stehst
- Trinke regelmäßig Wasser

Beweglichkeit

Armschwinge
gegengleich


mind. 10 x



Beweglichkeit

Paralleles
Armschwinge
in grossen
Achterschlaufen


mind. 10 x



Beweglichkeit

Langsames
Armschwinge
rückwärts auf
verschiedenen
Höhen

mind. 10 x



011214

Beweglichkeit

Vom
Rundrücken
zum Hohlrücken
wechseln


mind. 10 x



Beweglichkeit

Oberkörper
weit nach
beiden Seiten
drehen

je mind. 10 x



Beweglichkeit

Oberkörper
nach beiden
Seiten beugen

je mind. 10 x



011214




Beweglichkeit

Nachdehnen:

Dehnposition
präzise
einnehmen

Intensives
Dehngefühl
suchen und
mind. 15 Sek.
halten

Tief ein- und
ausatmen

011214


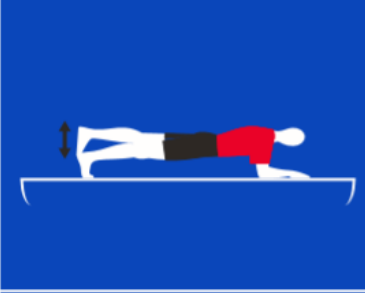







011214

4. Ausdauer und Kraft

Wiederhole die Übungen nur so oft, wie du es schaffst. Versuche die Anzahl der Wiederholungen im Laufe der Zeit zu steigern. Benutze für die Übungen auf der linken Seite einfach ein oder zwei Treppenstufen.

Ausdauer Step: schnelles Auf- und Absteigen mind. 1 Min.		Kraft Abwechselnd linken und rechten Fuss leicht heben je mind. 10 x	
Kraft Aufsteigen, Körper strecken, absteigen, Bein wechseln je mind. 10 x		Kraft Oberkörper langsam heben und senken mind. 10 x	
		Kraft Becken maximal heben (Bein abwechseln) je mind. 8 x	

5. Cool down

Nach einem gründlichen Training, musst du erst einmal wieder „runter kommen“. Führe die Übungen aus, die dir gut tun.



#281009744