

Liebe Mitglieder/ Sportler,

leider können wir in der Corona-Zeit nicht, wie üblich, mit euch Sport machen. Wir wünschen uns aber, dass ihr trotzdem fit und gesund bleibt. Vielleicht motivieren euch die nachfolgenden Übungen zuhause oder unterwegs etwas für eure Fitness zu tun. Musik kann euch bei der Motivation helfen.

Macht euch erst ein bisschen warm:

- auf der Stelle laufen
- Zehen tippen Vorne, Seite, hinten und dabei die Arme beugen, zur Seite-, nach vorne schwingen.

Und dann kann es losgehen:



Arme nach oben strecken und auf die Zehen stellen.

Ca. 1 Min. stehenbleiben

3 Wiederholungen

Variante: auf einem Bein stehen



Ein Bein nach Hinten stellen, Arme nach oben strecken,

während das hintere Bein nach vorne gehoben wird, die Hände auf das angehobene Knie absenken.



Das Bein dann wieder hinten abstellen und die Arme nach oben strecken.

Ca. 8-12 Wiederholungen

Dann das andere Bein nach hinten.



Aus der Schrittstellung, mit geradem Oberkörper nach unten bewegen, kurz vor dem Boden wieder hochkommen.

8- 10 Wiederholungen

dann Beinwechsel



In der Schrittstellung, Arme vor dem Körper anwinkeln, Schultern tief und über das vorne stehende Bein, mit Blick über den Armen, soweit es geht zur Seite drehen.



und dann wieder zurück zur Ausgangsposition.

8- 12 Wiederholungen

Beinwechsel und zur anderen Seite drehen.



Mit kleinen Wasserflaschen kann man sehr gut Sport machen. Für das Tiefenmuskulaturtraining, die Flaschen zur Hälfte mit Wasser füllen, gut verschließen, gestreckte Arme auf Schulterhöhe nach vorne und dann mit kurzen schnellen Bewegungen das Wasser zum Deckel schütteln.

Ca. 1- 2 Minuten, kurze Pause,
3 Wiederholungen



Variante:

-Gleiche Bewegung, nur Arme über den Kopf gestreckt

-Arme neben den Körper, nach unten zeigend, Flaschen neben den Oberschenkel

Training intensivieren:

Je weniger Wasser in den Flaschen ist, umso intensiver das Training



Faustbreit Füße und Knie
auseinanderstehend, nur eine Flasche
zwischen die Hände nehmen und mit
gestreckten Armen in kleinen
Bewegungen nach rechts und links
schütteln, Oberkörper bewegt sich nicht
mit.

Ca. 1- 2 Minuten, Pause

3 Wiederholungen



Gleiche Bewegung auf Schulterhöhe



Die Wasserflaschen kann man auch als Hantelersatz nutzen, hierzu die Flaschen nach Bedarf mit Wasser füllen.

Etwas breiter, als Schulterbreit stehen, Knie beugen, Oberkörper gerade, Flaschen seitlich an den Oberschenkeln stellen und die getreckten Arme seitlich anheben,



Bis die Flaschen über Kopf



zusammen kommen

8- 12 Wiederholungen



Bauchmuskeltraining:

Arme nach vorne strecken, mit geradem Rücken nach hinten beugen, halten und die gestreckten Arme über Kopf bewegen und langsam



wieder absenken

8 Wiederholungen



Seitliche Bauchmuskulatur:
Arme seitlich neben dem Knie strecken, mit geradem Rücken in die Schräglage gehen



Arme dann zur Seite bewegen und wieder zurück in die Ausgangsposition
8 Wiederholungen
Nach kurzer Pause
Seitenwechsel



In der Stützposition das Becken anheben und eine gerade Linie bilden, gerne noch



ein Bein dazu anheben, halten, Beinwechsel, absetzen

nach Pause wiederholen,
3 mal



Mit Oberkörper in die Schräglage gehen, gestreckte Beine anheben, im Wechsel



angewinkelt zum Oberkörper bewegen und dann strecken

8- 12 Wiederholungen



Variante:

Beide Beine gleichzeitig zum Oberkörper bewegen und wieder strecken



Ein Bein angewinkelt
festhalten, mit
geradem Rücken nach
hinten lehnen



und gestrecktes Bein
dazu anheben
ca. 1 Min. halten
Seitenwechsel



Dehnen:

Hände auf den gestreckten Beinen so weit es geht nach vorne bewegen, dort an den Beinen/ Füßen festhalten und



Oberkörper weiter nach unten ziehen

Ca. 1 Min. halten



Beine grätschen,
Kniekehlen in den Boden
drücken, Arme zwischen
den Beinen, so weit es
geht



nach vorne bewegen , ein
bisschen federn

Ca. 1 Min.



In der Grätsche

Rechten Arm zum linken
Fuß bewegen und halten

Ca. 1 Min.



linken Arm zum rechten
Fuß bewegen, halten

ca. 1 Min.



Knie nebeneinander halten, mit der Hand der Fuß zum Po ziehen, Notfalls mit der anderen Hand an der Wand abstützen.



Gestreckte Arme hinter dem Körper,
soweit es geht, mit geradem
Oberkörper anheben



Hände auf Schulterhöhe
zusammenhalten und
Schulterblätter auseinander
ziehen.

Halten

Ca. 1 Min.