

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Hoffentlich geht es euch allen gut und euch fällt noch nicht die Decke auf den Kopf.

Damit ihr euch Zuhause auch ein wenig körperlich betätigen könnt, findet ihr weiter unten einige Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Ein Beispiel zur Umsetzung könnt ihr auch weiter unten finden.

Damit soll euch nicht nur geholfen werden, eure körperliche Fitness zu erhalten bzw. zu steigern, sondern auch euer Herz-Kreislauf-System zu stärken und euch von den aktuellen Einschränkungen abzulenken.

ALLE ÜBUNGEN KÖNNT IHR MIT EUREM EIGENEN KÖRPER DURCHFÜHREN.

Wenn ihr Fragen habt oder mehr Material benötigt, meldet euch einfach unter:

s.imhaeuser@sekundarschule-meinerzhagen.de

Viel Spaß und bleibt gesund.

Übungskatalog:

Als aufwärmende Übungen empfehlen sich immer die Übungen, die ihr aus dem Sportunterricht schon kennt. Hier einige Beispiele, angepasst für zuhause.

- Auf der Stelle laufen (2-3 Minuten)
- Leichte Sprünge auf der Stelle (Beine hüftbreit auseinander) (mindestens 12 Wiederholungen); *Alternative: Seilspringen*
- Armkreisen (vorwärts & rückwärts) (jeweils 10 Wiederholungen)

Grundübung	Beschreibung	Muskel	Einfache Übung (grün) Schwere Übung (rot)
Liegestütze	<p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition (nur Hände und Füße berühren den Boden) • Hände sind schulterbreit auseinander • Körper ist ganz durchgestreckt & ist in einer Linie (Blick auf den Boden) <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme strecken & beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden) • Körperspannung halten; Körper bleibt in einer Linie und hängt NICHT durch 	Brust, Arme (Bizeps, Trizeps) Schulter	<p>Liegestütze auf den Knien Liegestütze mit den Händen auf einem Stuhl, Bettkante, Hocker o.ä.</p> <p>Liegestütze mit den Füßen auf einem Stuhl, Bettkante, Hocker o.ä. Liegestütze mit breiterem oder engerem Abstand der Hände</p>
Unterarmstütz	<p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition (nur Unterarme und Füße berühren den Boden) • Arme sind schulterbreit auseinander • Körper ist ganz durchgestreckt & ist in einer Linie (Blick auf den Boden) <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Position über einen bestimmten Zeitraum halten 	Brust, oberer Rücken, Schulter, Arme	<p>Unterarme auf einen Stuhl o.ä. ablegen</p> <p>Wechsel zwischen Ausgangstellung Liegestütz und Unterarmstütz</p>
Seitstütz	<p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Körper in den seitlichen Unterarmstütz heben • Oberkörper und Beine werden angehoben • Nur der Unterarm und die Füße berühren den Boden • Körper ist ganz durchgestreckt & ist in einer Linie (Blick nach vorne) <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Position über einen bestimmten Zeitraum halten (beide Seiten) 	Arme, Schultern, seitliche Bauch- muskulatur, Brust	

Jumping-Jack / Hampelmann	<p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine zusammen; Arme liegen eng am Körper <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen und dabei hüftbreit auf den Füßen landen • Hände klatschen über dem Kopf • Springen in die Ausgangsstellung 	Oberschenkel, Wade, Gesäß, Schultern	Springen ohne Armeinsatz (Klatschen)
Crunches	<p><i>Ausgangsstellung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Rücken liegen • Beine sind angewinkelt; Füße auf dem Boden • Hände sind seitlich am Kopf <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf und Schultern von Boden heben bis zur Höhe des Bauchnabels • Wieder Absenken, ohne die Schultern abzulegen • Kopf bleibt fixiert 	Bauch	Ellbogen berühren die Kniee Bewegung seitlich absolvieren (rechter Ellbogen berührt das linke Knie und umgekehrt)
Kniebeuge / Squats	<p><i>Ausgangsstellung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreit stehen; Blick fixiert einen Punkt im Raum <p><i>Ausführung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine beugen (ungefähr 90°; ähnlich zum Sitzen) und strecken • Oberkörper bleibt gerade (Blick auf den Punkt fixieren) • Kniee gehen nicht über die Fußspitzen hinaus • Füße bleiben komplett auf dem Boden • Arme zur Stabilisation vor dem Körper halten 	Oberschenkel Gesäß	Beine weniger als 90° beugen Hände auf den Oberschenkeln ablegen Beine mehr als 90 beugen Übung auf einem Bein ausführen
High Knees / Knieheben	<p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stehe mit leicht geöffneten Beinen <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufe auf der Stelle und ziehe die Beine abwechselnd bis zur Hüfte hoch (Knie kurzzeitig auf einer Linie mit der Hüfte bzw. oberhalb der Hüfte) • Arme entgegengesetzt mitschwingen 	Oberschenkel Wade	Tempo verlangsamen Tempo steigern
„Fahrradfahren“	<p><i>Ausgangsstellung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Rücken liegen • Beine sind in der Luft (90° zwischen Beine und Hüfte) • Hände sind seitlich am Kopf 	Bauch	Oberkörper seitlich anheben, sodass sich Ellbogen und Knie berühren

	<p><i>Ausführung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper leicht anheben und halten • Beine abwechselnd zum Oberkörper anziehen • Fließende Bewegung (ähnlich wie beim Fahrradfahren) 		
Beinheben	<p><i>Ausgangsstellung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage (liegend) • Beine ausgestreckt und geschossen auf dem Boden <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine gestreckt anheben (90°-Winkel zwischen Beinen und Hüfte) • Oberkörper und Kopf bleiben auf dem Boden liegen • Beine absenken • Füße berühren nicht den Boden 		
Wandsitzen	<p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper und Rücken aufrecht an der Wand • 90°-Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel • 90°-Winkel im Kniegelenk • Arme liegen auf den Oberschenkeln <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Position über einen bestimmten Zeitraum halten 	Oberschenkel Gesäß	<p>Winkel im Kniegelenk größer 90°</p> <p>Gewicht auf die Oberschenkel legen (z.B. Rucksack mit Büchern)</p>

Beispiel Trainingsplan

- *Dieser Plan dient nur zur Orientierung. Wenn die angegebenen Wiederholungen zu viel oder zu wenig sind, verändert die Anzahl für euch individuell. Das Gleiche gilt für die Dauer der Übungen (z.B. Wandsitzen und Unterarmstütz).*
- *Ihr entscheidet selbst, welche Variante ihr bei der jeweiligen Übung ausführt.*
- *Macht zwischen jeder Übung 30-45 Sekunden Pause und zwischen den beiden Abschnitten 90-120 Sekunden Pause.*
- *Die beiden Abschnitte könnt ihr auch zu unterschiedlichen Zeitpunkten durchführen.*
- *Ihr könnt auch die Abschnitte mehrmals am Stück absolvieren.*
- *Achtet auf eine korrekte Ausführung.*

Übung	Wiederholungen / Dauer
Aufwärmen	
Abschnitt 1	
<i>Liegestütze</i>	<i>8-12 Wiederholungen</i>
<i>Hampelmann</i>	<i>15-20 Wiederholungen</i>
<i>Crunches</i>	<i>8-12 Wiederholungen</i>
<i>Knieheben (High Knees)</i>	<i>15-20 Wiederholungen</i>
<i>Unterarmstütz</i>	<i>Mindestens 20 Sekunden</i>
Abschnitt 2	
<i>Kniebeuge (Squats)</i>	<i>12-15 Wiederholungen</i>
<i>Beinheben</i>	<i>8-12 Wiederholungen</i>
<i>Seitstütz</i>	<i>Mindestens 15 Sekunden pro Seite</i>
<i>Wandsitzen</i>	<i>Mindestens 20 Sekunden</i>
<i>„Fahrrad fahren“</i>	<i>12-15 Wiederholungen</i>