

**Übungsplan Sport 2021**  
***Klasse 11/12***  
**Private Kant - Schule**

Seite 2

<b>7</b>	Sit-ups: Auf dem Rücken liegend die Beine anwinkeln bis die Fußsohlen plan auf dem Boden stehen. Die Hände an die Schläfen legen, und den Oberkörper aufrichten und da 5 sec. halten. 1 - 3 Serien a 20x.
<b>8</b>	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung) nehmen wir hinter dem Gesäß ein Fuß in die Hand und ziehen ihn soweit es geht nach oben. Dort halten wir ihn für 10 sec. Das Gleiche mit dem anderen Bein. Das Ganze frei stehend. Es ist eine Übung für beide Beine.
<b>9</b>	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung) stellen wir eine Ferse nach vorne auf und berühren mit einer Hand die Fußspitze. Nach 10 sec. ist das andere Bein dran.
<b>10</b>	In Ausgangsstellung gehen wir 10 - 15 x auf die Zehenspitzen. Beim Absenken nicht den Boden berühren. Als Hilfe kann man sich mit einer Hand an einer Stuhllehne festhalten.
<b>11</b>	In Ausgangsstellung spreizen wir die Beine seitlich so weit wie es geht. In einer geraden Linie zwischen den Füßen legen wir die Handinnenflächen auf den Boden. Das bitte 3 x.
<b>12</b>	Kniebeugen: In Ausgangsstellung strecken wir die Arme nach vorne und gehen in die Hocke. 15 Wiederholungen und 3 Serien mit Pausen dazwischen.
<b>13</b>	In Ausgangsstellung machen wir einen Schritt nach vorne. Die Sohlen berühren komplett den Boden. Das Gewicht wandert auf den vorderen Fuß. Wir sollten eine Zug in der Wade verspüren.
<b>14</b>	Wandsitz: Wir stehen etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Wir lehnen uns mit geradem Rücken an die Wand, beide Beine sind nun diagonal. Wir rutschen nun an der Wand nach unten, bis beide Beine einen 90 Grad Winkel haben. Den Rücken an die Wand pressen, Hohlkreuz vermeiden. 30 - 60 sec. sind Top. ( Der Weltrekord beträgt unglaubliche 11 Std.)