

Liebe Schüler\*innen,

### **Material: Ihr braucht diese Woche ein Therraband**

Hier werden die Sportübungen für die dritte Woche erklärt. Auch diese Woche trainiert ihr mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlich mit einem Theraband. Jede dieser neuen Übungen solltet ihr täglich machen und wieder in euer Sporttagebuch eintragen. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr natürlich die alten Übungen auch machen und eintragen. Auch diese Woche dürfen eure Eltern und Geschwister wieder mitmachen. Außerdem solltet ihr euch auch 2 -3 mal in der Woche (ca.30 Minuten) im Freien austoben. Hierbei könnt ihr Joggen, Radfahren etc.

Übung 1	<b>Liegestützen der Löwe</b>	<b>10 – 15 Wiederholungen</b>
Übung2	<b>Milchschlecken die Katze</b>	<b>15 Wiederholungen</b>
Übung 3	<b>Seitheben der Storch</b>	<b>20 mal pro Seite</b>

### **die Übungen 4 – 6 sind mit dem Theraband**

übung 4	<b>der Adler</b>	<b>10 – 20 Wiederholungen</b>
Übung 5	<b>die Nähmaschine</b>	<b>15 mal pro Arm</b>
Übung 6	<b>die Wasserpumpe</b>	<b>15 mal ( Einarmig pro Arm)</b>

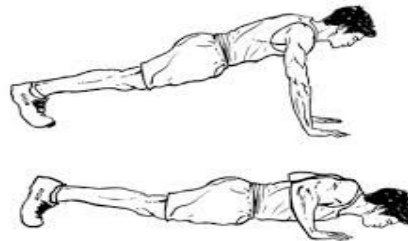
## Übung 1

## Der Löwe Liegestützen

### leichte Variante



### schwere Variante



#### Ausgangsposition

- Füße schulterbreit auseinander
- Hände sind unter den Schulter
- Körper bildet eine möglichst gerade Linie.

#### Ausführung

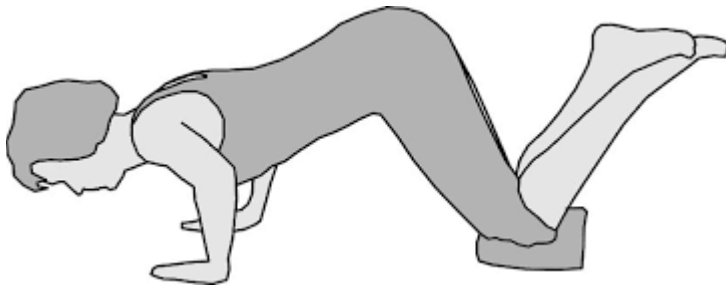
Den Körper langsam Richtung Boden absenken, bist du fast den Boden berührst.

Von dort wieder hochdrücken.

Beim Runtergehen einatmen, beim hochgehen ausatmen.

## Übung 2

## Die Katze Milchschlecken



### Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand

### Ausführung

- Senke wie eine Katze im Vierfüßlerstand den Oberkörper Richtung Boden
- Schiebe dich am Boden entlang nach vorne, um die Milch zu schlecken
- Drücke dich nun wieder über die Arme nach oben

## Übung 3

## Der Storch Seitheben

Leichte Variante ( 20 mal pro Seite)



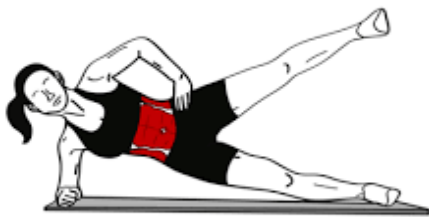
### Ausgangsposition

- Du liegst ganz gestreckt aus einer Seite deines Körpers
- Deinen unteren Arm kannst du unter deinen Kopf legen

### Ausführung

- Hebe deine gestreckten Beine ( Schnabel) nach oben und senke sie wider knapp über dem Boden ab

Schwere Variante ( 10 mal pro Seite)



### Ausgangspositin

- Stütze dich in der Seitposition auf deinen unteren Arm und das Bein

### Ausführung

- Hebe das obere Bein und den Arm an und senke es wieder langsam ab ( das Bein berührt dabei nicht den Boden)

Profi Variante der Propeller ( 5 Wiederholungen)



### Ausgangsposition

- Gehe in die gestreckte Liegestützposition

### Ausführung

- Drehe dich wie ein Propeller zur Seite in den Seitstütz
- Drehe weiter in die Liegestütz rücklings,
- Weiter zum anderen Seitstütz
- Und wieder zurück in den Liegestütz

**Achtung: Halte deinen Körper ganz steif!!!**

## Übung 4 Der Adler hier brauchst du das Theraband



### Ausgangsposition

- Stelle dich mit den Füßen auf das Theraband, sodass beide Enden gleichlang sind

### Ausführung

- Ziehe das Band mit gestreckten Armen seitlich bis über Schulterhöhe
- Achte darauf, dass dein Bauch fest und der Rücken gerade sind

## Übung 5 Die Nähmaschine



### Ausgangsposition

- Du stehst gerade
- Ein Fuss steht auf einem Ende des Bandes
- Fasse mit der gegenüberliegenden Hand das andere Ende des Bandes

### Ausführung

- Ziehe das Band mit gestrecktem Arm lang
- der Zug geht von deinem Bauchnabel diagonal nach oben, bis der Arm gestreckt ist

## Übung 6

## Die Wasserpumpe

### leichte Variante



#### Ausgangsposition

- Du stehst gerade in der Mitte des Therabands
- Halte das Band mit nach unten gestreckten Armen fest

#### Ausführung

- Die Oberarme sind fest an deinem Körper angelegt
- Winkle abwechselnd beide Unterarme nach oben an

**Achtung: Bleibe gerade stehen!!**

### schwere Variante

Winkle die Arme gleichzeitig an

