

Sportübungen für zu Hause,

Liebe Schüler*innen,

anbei der Sportplan für die Woche vom 19.04.21

Ein gutes Mittel, um sich gegen den Coronavirus zu schützen ist gesund und fit zu bleiben. Daher bekommt ihr auch in Sport eine Aufgabe für zu Hause. Ihr braucht keine Ausrüstung und nur 10 Minuten am Tag.

Was ihr dafür braucht ist etwas Platz in der Wohnung, eine Unterlage (Matte oder Handtuch) und eine Stoppuhr/ Handy und ein Theraband

Hier sind fünf Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht erklärt. Jede dieser Übungen solltet ihr mindestens 3 - 4 mal in der Woche machen. Es gibt immer eine leichte und eine schwerere Variante, beginnt mit der leichten und steigert euch dann.

Außerdem solltet ihr euch auch 2 -3 mal in der Woche (ca.30 Minuten) im Freien austoben. Hierbei könnt ihr Joggen, Radfahren etc.

Zusätzlich könnt Ihr auch das Sportprogramm der TG Bornheim jeden Tag (Mo – Fr) in der Zeit ab 8.20 Uhr im Hr – Fernsehen nutzen

Übung1 Hampelmann	3 x 45 sec
Übung 2 Adduktoren 1	2 x 5 Wiederholungen pro Seite
Übung 3 seitliche Ausfallschritte	3 x 3 Wiederholungen pro Seite
Übung 4 Plank mit Kobra und Hund	3 x 5 Wiederholungen
Übung 5 Einbeinstand mit Zusatz	3 x 2 Wiederholungen
Übung 6 Dehnübung	1 x 1 Minute pro Bein

Diese sechs Übungen sollst du ein mal am Tag mit der angegebenen Mindestzahl/ Mindestdauer machen. Deine Eltern und Geschwister dürfen gerne mitmachen und ihr macht einen kleinen Wettbewerb da raus (so macht es mehr Spaß). Gerne kannst du die Anzahl der Wiederholungen erhöhen bzw. die Dauer (z.B. 20 Hampelmänner) oder mehrere Durchgänge der Übungen machen.

In die beigelegte Tabelle trägst du ein, wie viele Hampelmänner etc. du pro Durchgang gemacht hast. In der 6. Spalte trägst du ein, wie viele Durchgänge du gemacht hast.

Wenn du die Übungen jeden Tag machst, solltest du schnell merken, dass du nach kurzer Zeit mehr schaffst.

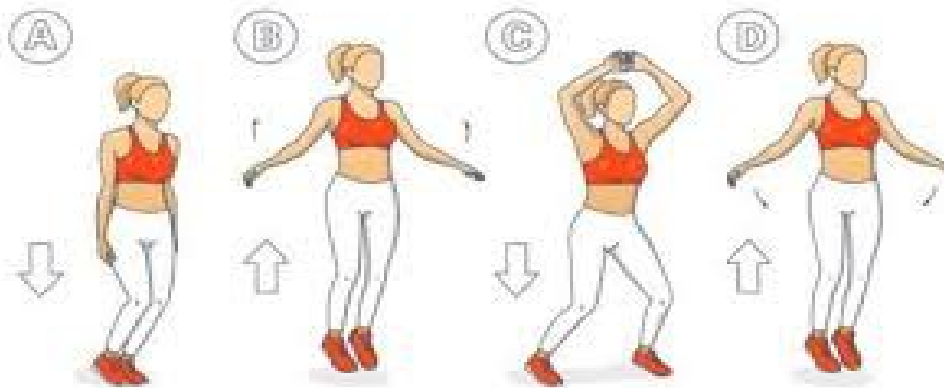
Stell dir vor wie stark du nach vier Wochen sein wirst! Nach vier Wochen könnt ihr eure Ergebnisse ja mal mit euren Klassenkameraden *innen vergleichen.

Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren



Übung 1 Der Hampelmann

JUMPING JACKS



Ausgangsposition

- Die Beine sind geschlossen
- Die Arme sind seitlich am Körper angelegt

Ausführung

Spring etwas hoch und öffne dabei die Beine
Gleichzeitig hebst du deine gestreckten Arme
Seitlich bis du mit den Oberarmen deine Ohren
Berühren kannst.
Lande mit geöffneten Beinen und Armen über dem
Kopf

Übung 2 Adduktoren 1



Ausgangsposition

- Stell dich gerade hin

Ausführung

- Hebe ein Bein hoch. Dein Knie und deine Hüfte bilden einen 90° Winkel
- Drehe dein angehobenes Bein in der Hüfte nach außen. Die Winkel bleiben
- Danach drehst du dein Bein von außen wieder nach vorne ohne es dabei abzustellen
- Jetzt drehst du deinen Unterschenkel so, dass er dein Standbein kreuzt
- Bild 3
- Bild 2
- Bild 1
- Stell dein Bein wieder ab und wechsel die Seite

Übung 3 Seitliche Ausfallschritte



Ausgangsposition

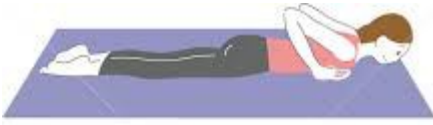
-Stelle dich aufrecht hin

Ausführung

- Lege einen Fuß auf den Oberschenkel deines anderen Beins
- Halte dabei deinen Fuß mit einer Hand fest. Dein Sprunggelenk bleibt gerade
- Mit der anderen Hand drückst du dein Knie Richtung Boden (Bild 1)
- Löse diese Position wie auf Bild 2 zusehen ist auf
- Dein aufgelegtes Bein wird zum gebeugten Bein
- Das andere Bein streckst du gerade zur Seite
- Dein Standbein ist das gebeugte Bein, hier ist dein ganzes Gewicht drauf
- Drücke dich über das gebeugte Bein wieder hoch in den Stand
- Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein



Übung 4 Kobra und Hund



Ausgangsposition

- Lege dich auf deinen Bauch auf den Boden
- deine Hände sind neben deinen Schultern dicht am Körper
- Die Ellenbogen zeigen nach hinten

Ausführung

- Hebe nun deinen Oberkörper hoch bis deine Arme ganz gestreckt sind (Bild 2 und 3)
- Die Beine bleiben am Boden
- Du hebst jetzt auch deine Beine von Boden an und drück dich in die Yogaposition der Hund (Bild 4)
- In dieser Position probierst du mit der rechten Hand deinen linken Fuß zu berühren
- Stelle deine Hand wieder auf den Boden
- Jetzt mit der anderen Hand
- Du verlässt die Position der Hund dabei nicht
- Legen dich langsam wie bei einer Liegestütz wieder auf den Boden
- Dein Körper ist dabei immer angespannt

Übung 5 Einbeinstand mit Ausfallschritt



Ausgangsposition

- Stelle dich auf ein Bein
- Umfasse dein anderes Bein und ziehe das Knie zur Brust



Ausführung beginnend beim 2. Bild auf Bild 2

- Löse den Einbeinstand auf indem du das angezogene Bein gebeugt vorne aufstellst.
- Das andere Bein streckst du wie beim Ausfallschritt nach hinten
(dein Knie berührt dabei nicht den Boden)
- Berühre nun mit deinem Ellenbogen dein Sprunggelenk des vorderen Beins
- Strecke nun deinen Arm nach oben, sodass dein unterer Arm deine Brust und der obere Arm eine Linie bilden
- Wiederhole das beugen und strecken des Arms 3 mal
- Setze nun deine Hände neben deinen vorderen Fuß
- Strecke dein gebeugtes Bein und komme hoch

Übung 6 Dehnung die Taube

Ausgangsposition

- Setze dich auf den Boden
- Beide Beine zeigen nach vorne

Ausführung

- Strecke ein Bein nach hinten, so dass deine Oberschenkelvorderseite auf dem Boden liegt
- Winkle das andere Bein vor dir so an, dass dein Knie gerade nach vorne zeigt und der Unterschenkel und der Oberschenkel einen Rechtenwinkel bilden
- Beuge dich mit deinem Oberkörper leicht nach vorne
- Dein Rücken ist dabei gerade

