



## Sport at home – Teil 2

**Schulen und Turnhallen sind geschlossen, Spielplätze sind gesperrt und man hat fast keine Möglichkeit mehr sich zu bewegen.**

Weil man aber Abwechslung und Bewegung braucht, haben wir hier für euch ein paar einfache Übungen zusammengestellt, die sich allein und sogar zu Hause im Zimmer durchführen lassen.

Das Schöne an den Übungen ist, dass sie euch nicht nur fit halten sondern sie lassen auch deine Muskeln wachsen, aber nur, wenn du sie regelmäßig, am Anfang 2- bis 3-Mal pro Woche, durchführst.

Dazu solltest du mit 20 bis 30 Sekunden bzw. 10 bis 20 Wiederholungen starten, später kannst du die Übungen öfter in der Woche (alle zwei Tage) und länger (60 Sekunden oder 2 mal 20 Wiederholungen) machen.

Um deinen Fortschritt zu dokumentieren, kannst du die Tabelle auf der letzten Seite benutzen. Drucke sie dazu aus oder übertrage sie auf ein Blatt Papier!

Wenn du deine **Sportnote** verbessern möchtest, kannst du dieses Protokoll bei deinem Sportlehrer abgeben. Dafür ist aber Voraussetzung, dass du unbedingt Crunch, Planken und Liegestütze aus den Übungen 1 bis 8 übst und diese Übungen später im Sportunterricht demonstrierst.

Die Übungen 1 bis 8 findest du auf der Website unserer Schule!

# LOS GEHT'S !

## 9. Butterfly – Wiederholungen



Ausführung: Körper bildet ein „T“, Arme gestreckt und langsam nach vorn und wieder zur Seite zurück führen, Flaschen berühren sich vor der Brust

---

## 10. Seitheben (Flaps)



Ausführung: Arme seitlich gestreckt heben, bis sie parallel zum Boden sind (T-Form) und wieder absenken

## 11. Frontheben



Ausführung: Arme gestreckt vor dem Körper heben, bis sie parallel zum Boden sind und wieder absenken

---

## 12. Wasserkastenrudern



Ausführung: Den Wasserkasten langsam zum Körper ziehen, bis die Oberarme am Körper sind, dann langsam wieder absenken.

**Wichtig:** gerader Rücken!!!

## 13. Brücke



Ausführung: Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel, der Rücken ist gerade und halten

---

## 14. Kniender Supermann



1



2



3



4

Ausführung: Knie und Hände sind auf dem Boden, Oberschenkel und Oberarme im rechten Winkel zum Körper. Das rechte Bein und den linken Arm strecken und halten. Danach sind das linke Bein und der rechte Arm strecken und halten.

## 15. Rucksackhalten



Ausführung: Den Rucksack am gestreckten Arm vor dem Körper halten.

---

## 16. Handstand



Arme anspannen und fest durchdrücken, auf den Boden schauen und den Rücken strecken (nicht rund machen)

### Wichtig:

***Bevor du deinen ersten richtigen Handstand an der Wand machst, solltest du den Kopfstand an der Wand beherrschen.***

**Lass dir am Anfang von jemanden helfen, der dich festhalten kann.**

# Home-Workout-Protokoll

Name:.....

Klasse:.....

Nr.	Übung	Datum											
		Wiederholungen/Halten 20 – 60 Sekunden											