



„Fit For Christmas“ – Teil 1 (Einzelübungen)

Einleitung: Die ausgebildeten Fit-Instruktor_innen der 8. Sportklassen stellen in zwei Kurzvideos ein Bewegungsprogramm zur Kräftigung/ Koordinationsschulung vor. Die ausgewählten Übungen kann man problemlos zu Hause durchführen, kreativ erweitern und nach dem individuellen Leistungsvermögen persönlich anpassen. Dazu werden pro Übung drei „Levels“ gezeigt, welche wie Schipisten in blau, rot und schwarz eingeteilt sind. Idealerweise führt man dieses Weihnachts-Workout täglich durch. Es eignet sich zum Beispiel ein Intervall von je 30 Sekunden, wobei jeweils 30 Sekunden geübt und die nächsten 30 Sekunden pausiert wird. Macht man die 6 Übungen in zwei Serien, so dauert das gesamte Programm genau zwölf Minuten - Perfekt für jeden Tag! Viel Spaß beim Üben!

Übung 1: „Plank“ (= Unterarmstütz vorwärts)

Blau: Der Körper wird auf den Unterarmen aufgestützt, die Körperlinie sollte möglichst gerade sein; Bauch und Gesäß anspannen, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen



Rot: Rechtes und linkes Bein nacheinander abheben und wieder absenken;



Schwarz: Arm und Bein abwechselnd diagonal abheben und senken; Hüfte und Oberkörper sollen in möglichst gerader Position bleiben;



Übung 2: „Plank“ seitlich recht

Blau: Körper liegt in Seitenlage, Beine werden gemeinsam abgehoben und gesenkt;



Rot: Oberkörper wird vom Boden abgehoben und auf den Unterarm aufgestützt, man muss darauf achten, dass die Hüfte nicht absinkt sondern in möglichst hoher Position bleibt;



Schwarz: Bein wird auf und ab bewegt;



Übung 3: „Plank“ seitlich links

siehe Übung 2 nur andere Seite

Übung 4: „Liegestütz“

Blau: Knieliegestütz; Bauch anspannen, sodass kein Hohlkreuz entsteht



Rot: der klassische Liegestütz (großer Brustmuskel)



Schwarz: „Salamanderliegestütz“; während der Hoch-Tief Bewegung jeweils ein Bein richtung Ellenbogen abspreizen



Übung 5: „Kniebeuge“

Blau: Ausfallschritte; darauf achten, dass das Knie nie vor den Fuß gelangt



Rot: normale Kniebeuge (Oberschenkelmuskulatur); Knie nie vor die Füße, gerade Wirbelsäule, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Daumen zeigen nach hinten



Schwarz: Ausfallschrittsprünge



Übung 6: „Sit Up´s“

Blau: klassischer Sit-up (geraden Bauchmuskeln); keinen Rundrücken machen, Arme vor der Brust verschränken



Rot: seitlicher Sit-up; abwechselnd zum rechten und linken Knie aufrollen (seitliche Bauchmuskeln)



Schwarz: in gehaltener Sit-up Position mit den Fäusten von innen nach außen, außen nach innen und jeweils von den Seiten gegen die Oberschenkel drücken;



[Mitwirkende: Angerer Sophie, Günay Sophia, Haas Paula, Höpp Alexander, Langmann Stefan, Schuster Sebastian; Prof. Baun + Prof. Schön]

[pdf erstellt von Sophie Angerer und Benjamin Schön, Dez 2016]