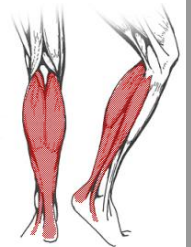
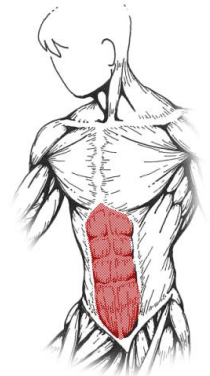
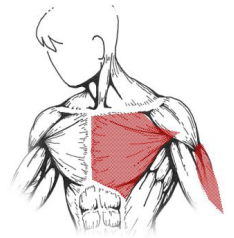


## Fit durch die Krise – der nächste Sommer kommt bestimmt

1. Das folgende **Workout** kann von allen Schülerinnen und Schülern, die zurzeit **zu Hause** sind, in der Wohnung / in ihrem Zimmer durchgeführt werden.
2. **So haltet ihr euch fit!**
3. Am besten ist, man macht das Workout **nicht täglich** (immer einen Tag Pause), damit der Körper sich erholen kann und die Muskeln wachsen können.  
Am Pausentag könnt ihr ja Gleichgewichts- oder Dehnungsübungen absolvieren oder joggen, Rad fahren, jonglieren ...
4. Vielleicht könnt ihr das Training auch im **Garten** durchführen, in der Wohnung öffnet ihr am besten das Fenster (**frische Luft**).
5. Ihr könnt das Workout auch zu zweit machen, haltet aber einige Meter **Abstand**.
6. In größeren **Gruppen** solltet ihr das Training **nicht** durchführen.
7. Beim ersten Mal sollte man die Übungen nur **20-30 Sekunden** machen (**10-20 Wiederholungen**), später könnt ihr länger trainieren.
8. **Atmet** bei den Übungen, immer beim schwerem Teil der Bewegung ausatmen (Belastungsphase).
9. **Musik** motiviert, sucht euch was Gutes im Internet.
10. Die Kraftübungen (7, 10, 16) **ohne Schwung** durchführen, 1-1½ Sekunden runter, 1-1½ Sekunden rauf.

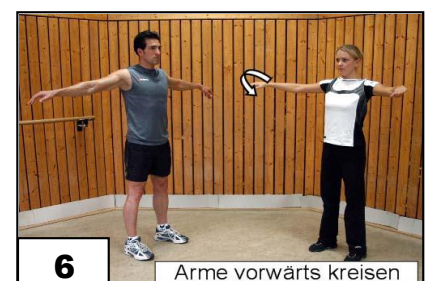


---

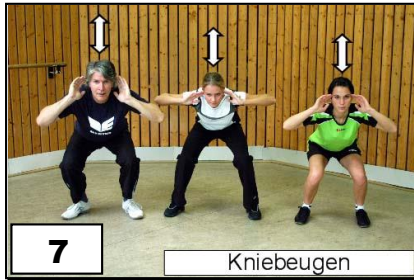
### 1. Aufwärmen und Ausdauertraining



### 2. Aufwärmen Schultergürtel



### 3. Beinmuskeln



7

Kniebeugen



8

wechselseitig  
anhocken



9

Ausfallschritte rechts  
und links abwechselnd

### 4. Bauchmuskeln (eine Decke, Gymnastikmatte unterlegen)

11 und 12: 20-30 Sek. halten



10



11

Position halten!



12

Position halten!

### 5. Rückenmuskeln / Hüftstecker (Gesäß)

13 und 15: 20-30 Sek. halten



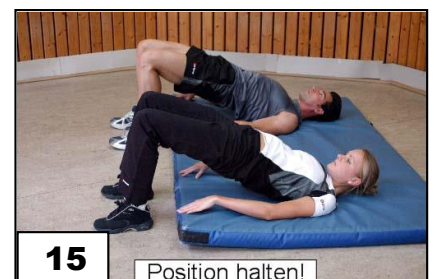
13

Position halten!



14

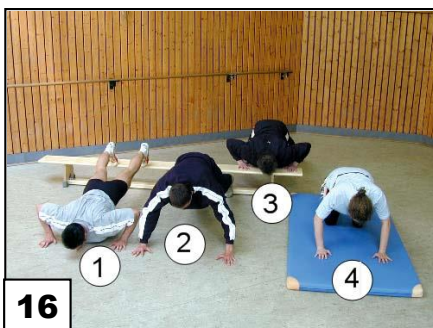
„Trockenschwimmen“



15

Position halten!

### 6. Brust-, Schultermuskeln, Trizeps (beim 1. Mal einmal machen, beim 2. Training 2 Mal ...)



16

**Liegestütze:** Es gibt vier Möglichkeiten

1. Am **schwersten**: Beine hochlegen
2. Normal (Beine und Hände auf dem Boden)
3. Hände auf eine Kommode / Couch (je höher umso leichter).
4. Auf den Knien (**am leichtesten**)

Bei allen Liegestützen wird die Bewegung mit den Armen und nicht mit der Hüfte durchgeführt. Nicht mit der Hüfte „durchhängen“, d. h. Hohlkreuzhaltung vermeiden! Wenn man keine **15 korrekten Wiederholungen** schafft, lieber eine leichtere Variante wählen.

### 7. Dehnen – beweglich bleiben, Üb. 18: rechts / links wechseln, bei allen Üb. 20-30 Sek. Halten



17



18



19

## Fit durch die Krise – der nächste Sommer kommt bestimmt

Die ersten beiden Seiten dienen dem Überblick, im Folgenden kommen ausführliche Bewegungsbeschreibungen.

### 1. Aufwärmen und Ausdauertraining



Man hüpfte auf beiden Beinen und dreht die Füße abwechselnd nach rechts und links.

Der Oberkörper dreht sich dabei immer in die andere Richtung



Man hüpfte auf beiden Beinen und grätscht und schließt abwechselnd die Beine



Dann kommen die Arme hinzu: Abwechselnd über dem Kopf in die Hände klatschen und seitlich auf die Oberschenkel.

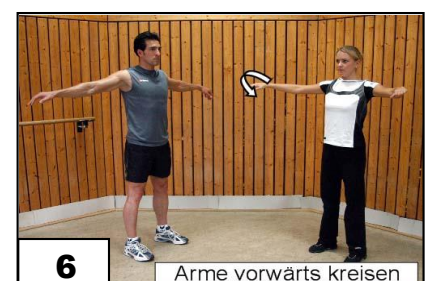
### 2. Aufwärmen Schultergürtel



Die Arme werden seitlich angehoben. Die Handflächen zeigen nach unten. Nun 30 Zentimeter nach unten und nach oben bewegen.



Dasselbe, aber nun 30 Zentimeter vor und zurück.



Dasselbe, aber nun die Arme in kleinen Kreisen nach vorne kreisen.

## 7: Kniebeugen

**Trainierte Muskeln:** Beinstrecker (M. quadrizeps), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

**Benötigte Geräte:** -



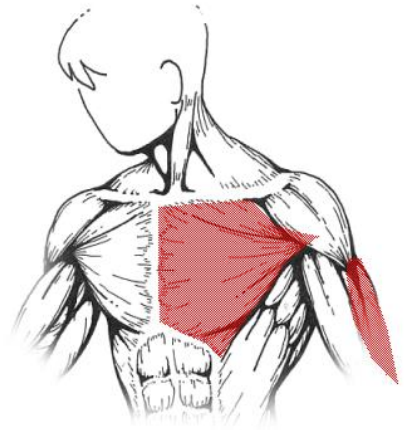
### **Bewegungsbeschreibung:**

- Man steht mit hüftbreiten Füßen (Füße zeigen leicht gewinkelt nach außen,  $10^\circ$ ) und beugt die Beine bis zu einem Kniewinkel von  $100^\circ$  und streckt sie wieder.
- Dabei sollte der Rücken gerade und senkrecht gehalten werden (nach vorn oben gucken, nicht nach unten).
- Während der Bewegung sollten die Fersen nach Möglichkeit auf dem Boden stehen bleiben.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

## 8: Liegestütz: wechselseitig anhocken

**Trainingsziel / Trainierte Muskeln:** Ausdauer /  
Beinmuskeln (dynamisch)  
Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps (statisch)

**Benötigte Geräte:** -



### **Bewegungsbeschreibung:**

- Aus dem Liegestütz hüpft man mit den Füßen wechselseitig zu den Händen (Anhocken) und wieder zurück.

## 9: Ausfallschritte

**Trainierte Muskeln:** Beinstrecker (M. quadrizeps), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

**Benötigte Geräte:** -



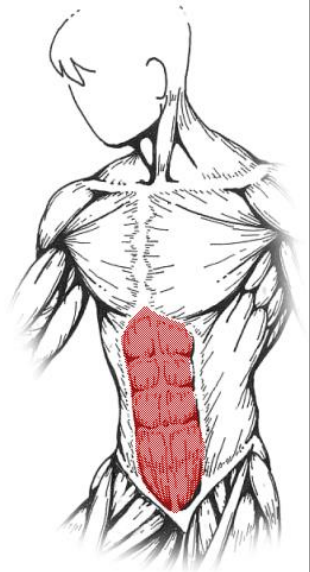
### Bewegungsbeschreibung:

- Abwechselnd werden rechts und links weite Ausfallschritte absolviert, d.h. man macht einen großen Schritt, senkt den Körper soweit ab, bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt, und federt wieder zurück.
- Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.

## 10: Bauchpressen auf Gymnastikmatte

**Trainierte Muskeln:** Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



### **Bewegungsbeschreibung:**

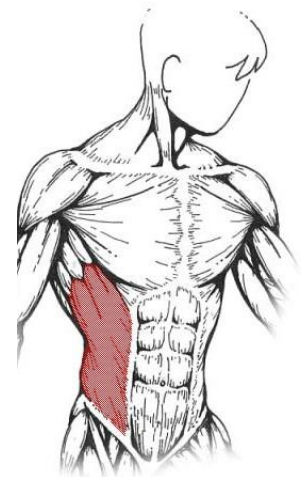
- Die Beine werden angewinkelt. Die Hände werden in Richtung der Füße gestreckt.
- Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schultern und der obere Rücken werden eingerollt.
- Der untere Rücken bleibt liegen.
- Danach wieder langsam ablegen, aber nicht ganz (der Kopf bleibt oben).
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

Ein **Fehler** ist, wenn man sich zu weit aufrichtet, der untere Rücken soll liegen bleiben.

## 11: Seitstützen rechts

**Trainierte Muskeln:** Die äußeren schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus externus abdominis) und der viereckige Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) der rechten Seite

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



### **Bewegungsbeschreibung:**

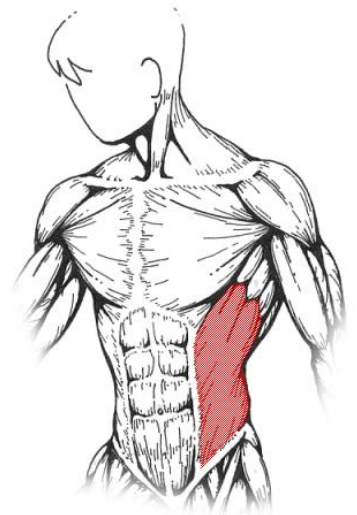
- Man legt sich auf die rechte Seite und stützt sich auf den rechten Ellenbogen und auf den Außenrand des rechten Fuß.
- Fällt die Übung sehr schwer, kann man sich mit der linken Hand abstützen.
- Ist die Übung zu leicht oder zu eintönig, kann man die Hüfte absenken und anheben.



## 12: Seitstützen links

**Trainierte Muskeln:** Die äußeren schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus externus abdominis) und der viereckige Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) der linken Seite

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



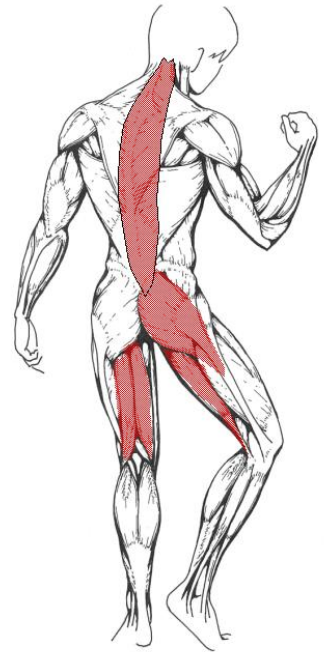
### Bewegungsbeschreibung:

- Man legt sich auf die linke Seite und stützt sich auf den linken Ellenbogen und auf den Außenrand des linken Fuß.
- Fällt die Übung sehr schwer, kann man sich mit der rechten Hand abstützen.
- Ist die Übung zu leicht oder zu eintönig, kann man die Hüfte absenken und anheben.

## 13: Kniestand, rechter Arm und linkes Bein anheben

**Trainierte Muskeln:** Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



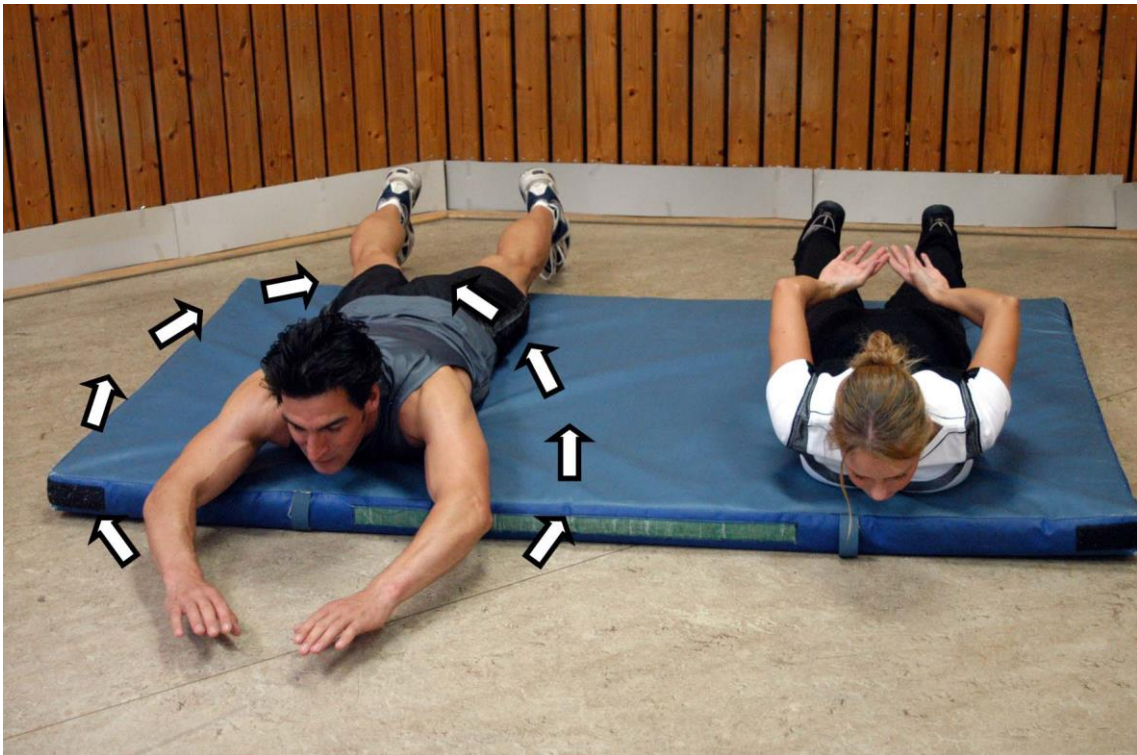
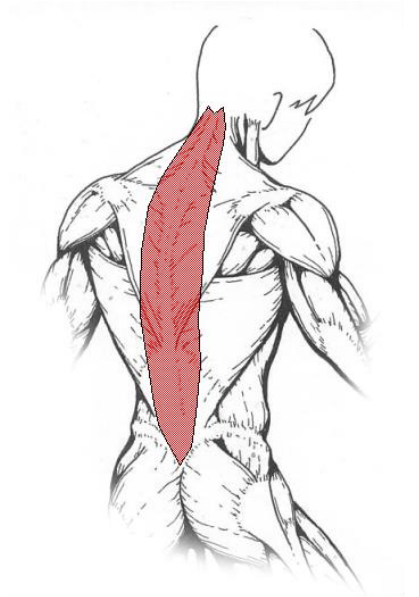
### Bewegungsbeschreibung:

- Aus dem Kniestand wird der rechte Arm das linke Bein angehoben (bis in die Waagerechte, nicht höher) und dort für 10 Sekunden gehalten.
- Danach der linke Arm und das rechte Bein.

## 14: Bauchlage, Arme vor und zurück („Trockenschwimmen“)

**Trainierte Muskeln:** Rückenstrecker  
(M. erector spinae)

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



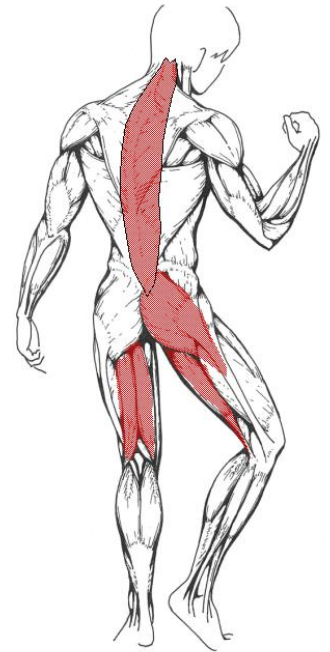
### Bewegungsbeschreibung:

- In Bauchlage werden die Arme nach vorne gestreckt und dann seitlich nach hinten geführt, bis sie sich hinter dem Gesäß berühren, dann wieder nach vorne strecken ...
- Die Beine sollten liegen bleiben.

## 15: Brücke

**Trainierte Muskeln:** Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



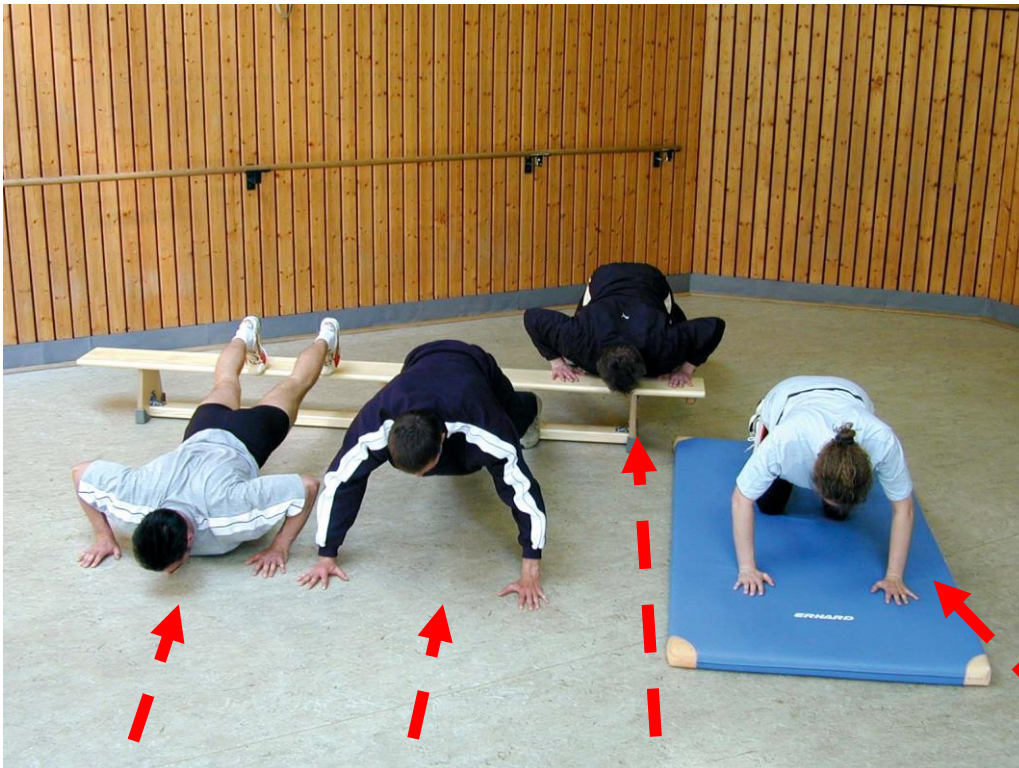
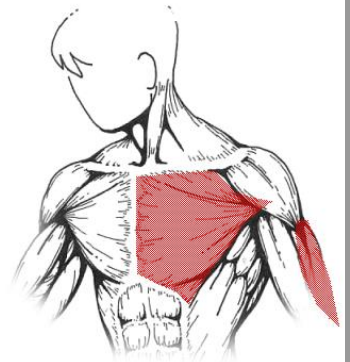
### **Bewegungsbeschreibung:**

- In Rückenlage werden die Beine gebeugt und die Hüfte wird angehoben.
- Auf hohe Hüfte achten.

## 16: Liegestütze, vier Varianten

**Trainierte Muskeln:** Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

**Benötigte Geräte:** Couch, eine Gymnastikmatte



1. Bei der schwersten Variante werden die Füße auf die Couch und die Hände auf dem Boden positioniert.

2. Die „normalen“ Liegestütze (Füße und Hände auf dem Boden) sind etwas leichter.

3. Noch etwas leichter fallen die Liegestütze, wenn die Hände auf die Couch und die Füße auf den Boden positioniert werden (hierbei wird es auch leichter, wenn die Füße gegrätscht und nah an die Couch gestellt werden).

4. Man kann sich auch auf Hände und Knie und stützen (leichteste Variante)

Bei allen Liegestützen wird die Bewegung mit den Armen und nicht mit der Hüfte durchgeführt. Nicht mit der Hüfte „durchhängen“, d.h. Hohlkreuzhaltung vermeiden! Wenn man keine 15 korrekten Wiederholungen schafft, lieber eine leichtere Variante wählen.

## 17: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln im Grätschsitz

**Gedehnte Muskeln:** Ischiokrurale Muskeln, Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen der Knie

- zweiköpfiger Schenkelmuskel (M. biceps femoris),
- Halbsehnenmuskel (M. semitendinosus),
- Plattsehnenmuskel (M. semimembranosus)



**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



### **Bewegungsbeschreibung:**

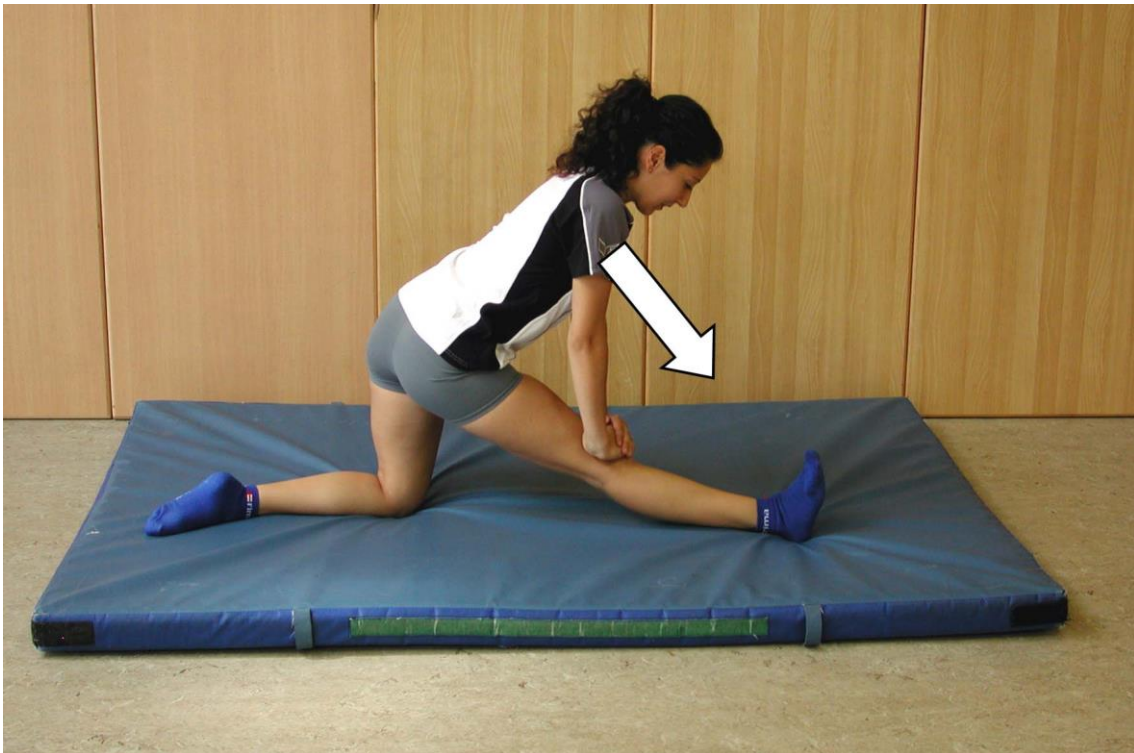
Man setzt sich mit maximal gespreizten Beinen hin und senkt den gestreckten Rumpf ab. Durch Zug mit den Händen am Mattenrand wird die Dehnung ggf. gesteigert. Rücken gestreckt halten, d.h., die unteren Rückenmuskeln sollten angespannt werden (Blick nach vorn oben). Die Dehnung kann auch durch Zug mit den Händen an den Füßen oder an den Unterschenkeln verstärkt werden.

## 18: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln im Knien

**Gedehnte Muskeln:** Ischiokrurale Muskeln, Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen der Knie

- zweiköpfiger Schenkelmuskel (M. biceps femoris),
- Halbsehnenmuskel (M. semitendinosus),
- Plattsehnenmuskel (M. semimembranosus)

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



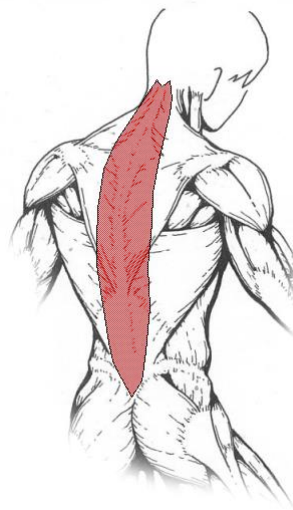
### Bewegungsbeschreibung:

- Man kniet sich hin und streckt ein Bein nach vorn. Durch Senken des geraden Rumpfes wird die Dehnung gesteigert.

## 19: Dehnung der Rückenstrecker (Man macht sich ganz klein)

**Gedehnte Muskeln:** Streckmuskeln der Wirbelsäule:  
Langer Rückenstrecker (M. erector spinae)

**Benötigte Geräte:** Gymnastikmatte



### **Bewegungsbeschreibung:**

- Der Kopf wird zwischen die Knie genommen, die Füße werden umfasst.  
„Man macht sich ganz klein“.