

## **Sport gegen den Corona-Blues (2)**

*Hallo meine Lieben, ich hoffe, ihr hattet schöne Osterfeiertage, seid gesund und habt Sehnsucht nach ein paar Sportübungen mit einem Gerät, das jeder zu Hause hat.*

*Dazu benötigt ihr einen sehr stabilen Stuhl, eine Matte und ein wenig mehr Platz. Der Stuhl sollte wirklich sehr stabil sein, keine Wackelbeine und bitte **keinen Klappstuhl**.*

### **Aufwärmung:**

*Wie in der vorherigen Stunde letzte Woche.*

### **Danach:**

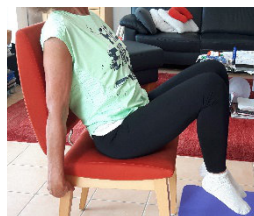
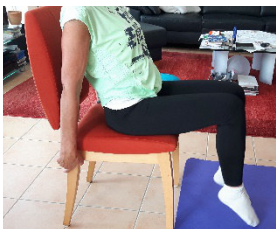
- *Joggen um den Stuhl rechts und links herum, jeweils bis 30 zählen.*
- *Schnell um den Stuhl trippeln, rechts und links herum, jeweils bis 30 zählen*
- *Knie hoch und hüpfen, rechts und links herum, jeweils bis 30 zählen*

### **Übungen im Stand:**

1. **Hände an Stuhllehne:** *Beine Hüftgelenk breit, tiefe Kniebeugen 3x 15 zählen*
2. *Beine breiter stellen, Hände hinter Kopf, **tiefe Kniebeugen – hoch, rechtes Knie zu linkem Ellenbogen – tiefe Kniebeuge – linkes Knie zu rechtem Ellenbogen – jede Seite 20x***  
*Den Oberkörper dabei mitdrehen.*

### **Auf der Sitzfläche**

1. **Auf den Stuhl setzen**, *mit geradem Rücken etwas zurücklehnen, hinten oder an den Seiten festhalten*



**Knie anziehen** – *zurück, Fußspitze auftippen*

**Wer möchte:** *oben halten, 1 Bein strecken – anziehen, rechts und links im Wechsel*

**3 x 15 zählen**

2. **Arme hinter dem Körper** auf der Sitzfläche aufstützen, Beine aufstellen, die Arme



beugen und strecken

**Rückenlage auf der Matte – Die Unterschenkel auf die Sitzfläche legen**

1. **Hände hinter den Kopf – Oberkörper gerade hoch/ab, nicht ablegen, Schulterblätter weg von der Matte**



3 x 15 zählen

2. **Hände hinter den Kopf, rechter Ellenbogen trifft das linke Knie, das Knie dabei anziehen, linker Ellenbogen trifft das rechte Knie, Oberkörper hoch/ab**



Jede Seite 3 x 15 zählen

3. **Unterschenkel bleiben auf der Sitzfläche – Oberkörper u. Schulterblätter anheben**, Arme neben den Beinen nach vorne strecken und sie abwechselnd rechts und links mit dem Oberkörper nach vorne ziehen. 3 x 15 zählen

4. **Brücke: Fersen in Sitzfläche drücken**

- Gesäß hoch und tief bewegen, Hüfte nach oben drücken 3 x 15 zählen
- Oben halten bis 20 zählen
- Halten und 1 Bein Richtung Decke strecken – absenken auf Kniehöhe des anderen Beines – hoch jede Seite einzeln 20x



### **Stütz auf der Sitzfläche**

1. **Unterarme auf die Fläche:**
  - *Beine strecken, Fußspitzen aufstellen – 1 Knie Richtung Stuhllehne anziehen und strecken*
  - Gerade, außen an den Seiten vorbei (wie ein Frosch) jeweils bis 20 zählen*
2. **Vom Unterarmstütz in den Langstütz und zurück** - bis 15 zählen
3. **Unterarmstütz auf der Sitzfläche** – halten 3x 15 zählen

### **Ausdehnen**

1. *Auf die Fersen setzen, Hände sind noch auf der Sitzfläche*
2. *Rund machen – danach aufstehen*
3. *Ausfallschritt: Füße in eine Richtung, Fersen auf den Boden, Oberkörper gerade nach vorne beugen, bis ihr die Wadendehnung im hinteren Bein merkt – Seitenwechsel*
4. *Stand: 1 Ferse fassen und an das Gesäß ziehen, halten - Seitenwechsel*
5. *Grätsche: Jede Seite dehnen*
6. *Auf gebeugte Oberschenkel stützen, Katzenbuckel*
7. *Hals dehnen*
8. *Arme seitlich strecken – Schulterblätter zusammen ziehen.*