



Sport gegen den Corona-Blues

Hallo liebe Sportlerinnen und Sportler meiner Donnerstagsgruppen,

ich hoffe, ihr seid alle gesund und munter und ihr habt Lust, euch zu bewegen. Damit ihr weiterhin in Form bleibt und eure Fitness nicht verliert, biete ich hier ein paar Übungen an, die ihr zu Hause machen könnt.

Zuerst wärmt ihr euch auf, macht danach die Übungen im Stand, im Sitz, in Rückenlage, Seitenlage, auf dem Bauch und im Vierfüßler Stand. Am Ende dehnt ihr euch und nehmt euch Zeit zum Relaxen.

Natürlich könnt ihr euch auch die Übungen selbst zusammenstellen, aufwärmen und ausdehnen solltet ihr aber immer.

Ihr benötigt entweder 2 Hanteln oder 2 volle Wasserflaschen, 1 Matte

Aufwärmung:

- *Schultern einzeln, beide nach hinten und nach vorne kreisen*
- *Den Kopf auf die rechte u. linke Seite legen, übergehen in Kopffrollen im Halbkreis von Schulter zu Schulter, dabei über die jeweilige Schulter schauen.*
- *Grätsche: Arme von einer zur anderen Seite schwingen, 8er schwingen*
- *Kneelift, Knie hoch, rechts und links im Wechsel, die Arme mitnehmen – einfach und doppelt auf jeder Seite*
- *Leg Curl, Anfersen rechts und links im Wechsel, einfach und doppelt auf jeder Seite, die Arme beide vor-ab – hoch-ab im Wechsel*
- *1 Knie anziehen, das Bein strecken-ab, rechts und links*
- *Standwaage halten, Arme seitlich strecken und hacken*

Set

- *Seilspringen am Platz, federn, leicht hüpfen und die Füße auf- und abrollen, die Arme wie beim Seilspringen mitnehmen 15x*
- *Schnell trippeln am Platz, Füße einmal zusammen und in Grätsche 15x*
- *Jumping Jacks – Hampelmann 15x*
- *Joggen am Platz 15x*

Das Set noch 2x wiederholen.

Übungen im Stand: 2 Hanteln oder 2 volle Wasserflaschen

Bauchnabel immer nach innen ziehen, Schultern weg von den Ohren

1. **Squats/Kniebeugen**, Beine Hüftgelenk breit – Hanteln tief neben Körper

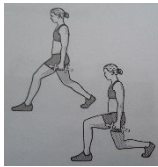
Tief – Hanteln Schulter hoch vor – hoch -Hanteln



tief 15x3

2. **Grätsche – Squats**, Hanteln zusammen über Kopf, Ellenbogen stehen hoch, schauen nach vorne. Beine beugen, **Hanteln hinter Kopf tief (Trizeps)** – Beine strecken, Hanteln hoch 15 x3

3.



Ausfallschritt nach hinten – Fuß wieder ran, immer nur 1 Seite – dabei die gestreckten Arme mit den Hanteln seit – ab 15x

Seitenwechsel 15x

Wiederholen 2x

4. **Ausfallschritt nach vorne** – Fuß wieder ran, immer nur 1 Seite, dabei die Hanteln anziehen, ab – Bizeps 15x

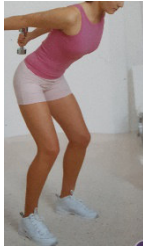
Seitenwechsel 15x

Wiederholen 2x

5. **Beine Hüftgelenk breit**, gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Ellenbogen **nach hinten oben, Arme beugen und strecken** mit Hanteln 15x

Arme oben halten, kleine Bewegungen machen 15x

Arme halten, nach oben schieben (Trizeps)



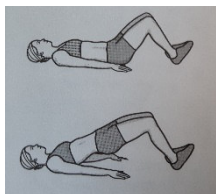
Übungen im Sitzen: Unteren Rücken heranziehen, Bauchnabel nach innen ziehen

1. Beine aufstellen, mit geradem Rücken zurück:

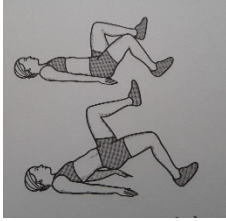
- Hanteln rechts und links auf den Boden tippen, Oberkörper mitnehmen und nachschauen
- Beine 90° - gleiche Übung
- Beine 90° - Unterschenkel kreuzen
- Beine 90° - Oberkörper und Beine anziehen – strecken, Oberkörper geht dabei zurück, Beine schweben über dem Boden
- **Alle Übungen 15x3**

Übungen in Rückenlage: Bauchnabel nach innen ziehen

1. Auf den Rücken legen, **Kopf, Schulterblätter angeben und auf Füße schauen**, Fußspitzen anziehen, Arme liegen neben Körper – halten 15x3
2. Rückenlage, **Fersen in Boden drücken, Gesäß anheben und halten** 15x3
3. **Rückenlage, Beine aufstellen, Hanteln in U-Halte, Oberarme liegen auf der Matte**
 - Hanteln Richtung Decke schieben, Arme strecken – zurück in U-Halte auf der Matte
 - Hanteln hoch, dabei mit dem Oberkörper aufrollen Richtung Beine und zurück abrollen auf die Matte
 - **Alles 15x3**
4. Wirbel für Wirbel in **Brücke auf-** und **abrollen** 15x3



5. **1 Bein 90°, Gesäß tief – hoch, nicht ablegen** 15x3



6. **Criss Cross** 15x3



Übungen in Seitenlage: Bauchnabel nach innen ziehen

1. Beine 90° vor den Körper legen, Füße anziehen

- Oberes Bein auf und ab bewegen, nicht ablegen
- Knie zu Knie – Beine parallel
- Knie zur Nase ziehen – Bein strecken, weit nach hinten führen, Hüfte öffnen – Knie zur Nase

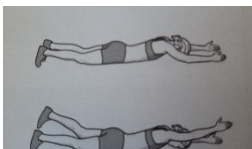
Jede Übung 20 x und Seitenwechsel

2. Seitstütz 15 – 20x pro Seite halten



Übungen in Bauchlage: Bei allen Übungen bitte den Bauchnabel nach innen ziehen, Beckenboden festmachen, die Stirn schaut Richtung Matte, der Nacken ist lang.

1. Swimming: Arme beide strecken, Beine strecken



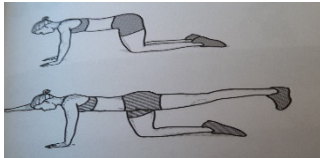
- *Rechter Arm, linkes Bein anheben-ab*
- *Linker Arm, rechtes Bein anheben – ab*
- *Beide Arme und beide Beine anheben – halten*
- *Beide Arme und beide Beine anheben und gegengleich schnell bewegen*

Alle Übungen 15 -20 x

Übungen im Vierfüßlerstand

Die Gelenke stehen übereinander, Schulterblätter zueinander ziehen, Schultern weg von den Ohren, Bauchnabel nach innen ziehen

1.

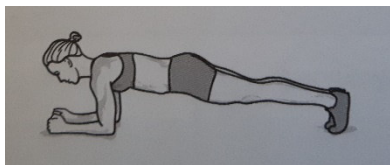


- *1 Knie und den diagonalen Ellenbogen anziehen – strecken 20 – 30 x*
- *Waage halten 20 -30 sec*
- *Seitenwechsel*

2. Auf Unterarme gehen:

- *1 Bein gestreckt hoch-tief, Hüfte gerade lassen*
- *Das Bein oben halten – beugen/strecken*
- *Gebeugtes Bein Richtung Decke schieben, kleine Bewegungen machen*
- *Jede Übung 20x*
- *Seitenwechsel*

3. Unterarmstütz 15 x3 halten



Wer möchte, kann im Wechsel das rechte und linke Bein anheben und halten

Dehnen/ Relaxen

1. *Auf den Rücken legen, strecken, Arme hinter Kopf, strecken, räkeln*
2. *Die Seiten auseinander ziehen*
3. *Knie anziehen, Beine kreisen, hin- und herrollen*
4. *1 Bein Richtung Decke strecken, Fußspitze anziehen, Bein anziehen*
Wechsel der Seite
5. *Auf den Bauch legen, Ferse anziehen und Richtung Gesäß ziehen, Seitenwechsel*
6. *Auf die Fersen setzen, rund machen, Stirn auf Boden oder Hände ablegen*
7. *Langsam aufstehen, alles strecken, auf Fußballen gehen, auf die Seiten rechts und links dehnen*
8. *Sich selbst umarmen, rund machen*
9. *Hände hinter Rücken fassen, Seitenwechsel*
10. *Arme seitlich strecken – Schulterblätter zusammenziehen*
11. *Hals dehnen, seitlich und den Nacken dehnen, Blick nach unten*