

Fitnessübungen während der Coronazeit (11.01.-22.01.2021) Sport Klasse 9

Kurse: Herr Micksch und Herr Töpfer

Damit ihr während der Coronazeit nicht einrostet, haben wir uns folgendes Workout überlegt. Dieses werden wir im Sportunterricht abprüfen, sobald der Sportunterricht wieder möglich ist. Viel Spaß beim auspowern. 😊

Aufwärmen

Oft wird das Aufwärmen vor dem Training vergessen oder als unwichtig erachtet. Die Folgen sind häufig Verletzungen. Wenn ihr euch nur 5 Minuten vor dem Training ein wenig aufwärmt, beugt ihr Verletzungen vor und steigert dabei auch noch eure Gesamtleistung.

1. Ausfallschritt (12 Wiederholungen pro Seite)
2. Sit-Ups (15 bis 20 Wiederholungen)
3. Superman (20 bis 60 Sekunden halten)
4. Squat Jumps (8-12 Wiederholungen)
5. Seitliche Planks (30 Sekunden pro Seite)
6. Hip-Trust (12 Wiederholungen)
7. Beinheben im Vierfüßlerstand (12 Wiederholungen)
8. Liegestütze (Push-Ups) (10 Wiederholungen)
9. Rudern (mit dem Wasserkasten) (10 Wiederholungen)
10. Vierfüßlerstand (12 Wiederholungen)
11. Bergsteiger (20-60 Sekunden)

1. Ausfallschritte

Diese Übung kann auch von Anfängern durchgeführt werden. Als Ausgangsposition stellt ihr euch schulterbreit hin. Anschließend macht ihr einen großen Schritt nach vorne. Dann beugt ihr die Beine so, dass euer vorderes Bein (zwischen Wade und Oberschenkel) einen Winkel von 90 Grad bildet. Das Knie darf nicht über deine Zehenspitzen hinaus ragen, da dies für dein Knie ungesund ist.

2. Sit-ups

Ausgangsposition:

Legt euch hin und winkelt die Füße an.

Durchführung:

Beugt euch nun nach vorne. Die Übung wird häufig zu schnell ausgeführt. Um die Übung effektiver zu machen, solltet ihr sie möglichst langsam durchführen.

Haltet euch nicht aktiv am Kopf fest, da ihr euch dabei schnell Verspannungen im Nackenbereich zu ziehen könnt. Stattdessen könnt ihr eure Hände neben dem Kopf positionieren, ohne den Kopf zu berühren, oder legt die Hände auf die Brust.

3. Superman

Ausgangsposition:

Legt euch auf den Bauch und die Arme vor dich.

Durchführung:

Jetzt müsst ihr einfach die Beine und Arme in die Luft heben. Falls das für euch zu leicht ist, könnt ihr immer ein Bein und ein Arm über Kreuz ein Stück höher heben.

4. Squat Jumps

Ausgangsstellung:

Ihr stellt euch etwas weiter als Schulterbreit hin. Die Füße zeigen ganz leicht nach außen.

Durchführung:

Als Erstes macht ihr eine Kniebeuge. Ihr müsst euch so kräftig aus der Kniebeuge drücken, dass ihr danach einen Sprung machen könnt.

Tipp: Für mehr Schwung, Arme mitnehmen.

5. Seitliche Planks

Ausgangsposition:

Ihr legt euch auf die Seite und stützt euch auf deinem Ellenbogen ab.

Durchführung:

Jetzt hebt ihr die Hüfte, sodass euer Gewicht nur noch auf deinem Ellenbogen und deinem Fuß verteilt ist.

Tipp: Korrigiert eure Haltung alle fünf Sekunden. Man neigt schnell dazu, die Hüfte etwas abfallen zu lassen.

6. Hip Thrust

Ausgangsposition:

Legt euch auf den Boden und winkelt die Beine an. Die Arme legt ihr neben euch auf den Boden.

Durchführung:

Die Bewegung besteht darin, dass ihr das Becken nach oben drückt. Entscheidend ist, euer Becken wirklich ganz nach oben durch zu

strecken. Wenn ihr oben seid, haltet die Position für drei Sekunden. Ihr könnt diese Übung noch etwas erschweren, indem ihr ein Bein auf das Andere legt.

7. Beinheben im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition:

Begebt euch in den Vierfüßlerstand. Das heißt, dass euer Gewicht sich auf die Knie und Hände verteilt.

Durchführung:

Ihr streckt euer Bein nach hinten und versucht die Fußsohle zur Decke zu strecken. In der obersten Position bleibt ihr dann für ca. 2 Sekunden.

8. Push-ups (Liegestütze)

Ausgangsposition:

Stützt euch auf die Hände und Füße.

Durchführung:

Eure Arme sollten ca. einen 45° Winkel mit eurem Körper bilden. Spannt den Rumpf an und achtet darauf, nicht durch zu hängen, weil sonst die Wirbelsäule leidet.

Falls normale Liegestütz für euch zu schwer sind, könnt ihr sie auch auf einer Erhöhung oder an der Wand machen. Von Frauenliegestütz würden wir abraten, da es die Bewegung verfälscht.

9. Rudern mit einem Wasserkasten

Ausgangsposition:

Du stellst den Kasten vor dich auf den Boden. Dann stellst du dich in einem breiten Stand und leicht angewinkelten Beinen vor den Kasten.

Durchführung:

Du lehnst dich mit einem geraden Rücken über den Kasten und ziehst diesen zu dir ran.

Das Gewicht kannst du durch die Anzahl von vollen und leeren Flaschen regulieren.

10. Vierfüßlerstand

Ausgangsposition:

Ihr startet im Vierfüßlerstand (auf Händen und Knien).

Ausführung:

Dann streckt ihr euren Arm und das entgegengesetzte Bein aus. Danach zieht ihr euren Ellenbogen zum Knie und macht dabei einen Buckel. Anschließend wiederholt ihr den Ablauf auf der anderen Seite.

11. Bergsteiger

Ausgangsposition:

Begebt euch in die Liegestützposition.

Durchführung:

Zieht ein Bein nach vorne. Im Sprung wechselt ihr dann das Bein. Je weniger Zeit die Füße auf dem Boden verbringen, desto besser.