

Arbeitsanweisung:

Liebe 5er und 6er,

da körperliche Fitness das Immunsystem stärkt, solltet ihr auch versuchen, in der schul- und sportvereinfreien Zeit euch ein bißchen fit zu halten.

Versucht, wo und wann ihr könnt, euch zu bewegen, sei es durch Joggen, Radfahren, Seilspringen, Inlineskaten etc... Wenn ihr dies 3 x 30 Minuten die Woche schafft, haltet ihr euch fit, aber achtet auch dabei immer auf euren Körper und hört auf, wenn ihr Schmerzen habt oder nicht mehr weitermachen könnt. Es ist besser, die Dosis langsam zu steigern und zu versuchen, jedes Mal ein bißchen länger zu laufen, fahren springen etc...

Auch Kräftigungsübungen können euch helfen, ihr könnt euer eigenes Zirkeltraining zusammenstellen. Auf den nächsten Seiten findet ihr verschiedene Übungen, die ihr euch selbst zusammenstellen könnt. Ihr könnt dabei für jeden Tag verschiedene Übungen (6-8) auswählen, aber achtet dann darauf, dass ihr nicht immer dieselbe Muskelgruppe beansprucht und wechselt auch zwischen Übungen für die Arme und die Beine. Ihr könnt aber auch, wenn ihr schon fit seid, alle gezeigten Übungen nacheinander machen. Wie vorhin erwähnt, achtet aber bitte darauf, dass ihr bei Schmerzen oder Erschöpfung das Training abbrecht und Pause macht und erst wieder an die Übungen geht, wenn die Schmerzen komplett weg sind und ihr wieder fit seid, sonst könnte das Verletzungen zur Folge haben.

Führt jede Übung 30 Sekunden lang durch, macht dann eine Pause (20-30 Sekunden) und macht dann mit der nächsten Übung weiter. Wenn ihr möchtet, könnt ihr nach dem ersten Durchgang noch einen zweiten oder dritten machen, ja nachdem wie fit ihr eben seid. Solltet ihr schon topfit sein und die Übungen gut durchstehen, könnt ihr auch die Durchführungszeit erhöhen, vielleicht auf 40 Sekunden, aber erst mal nicht länger als 1 Minute, da ihr, wenn ihr zu erschöpft seid, die folgenden Übungen nicht mehr sauber durchführen könnt und das könnte wieder zu kleineren oder auch größeren Verletzungen führen, also VORSICHT!!!

Die rot markierten Muskeln zeigen auch an, welche Muskeln mit der Übung hauptsächlich trainiert werden, die blauen Muskeln sind „Hilfsmuskeln“, die bei der Übung auch gebraucht werden, also mithelfen, die Übung durchzuführen. Dies hilft auch bei der Auswahl, damit ihr nicht die gleichen Muskeln hintereinander trainiert.

Das Wichtigste ist, dass ihr alle Übungen sauber und kontrolliert ausführt. Es geht nicht um Geschwindigkeit, eine gute Ausführung der Bewegung ist viel wichtiger!!!

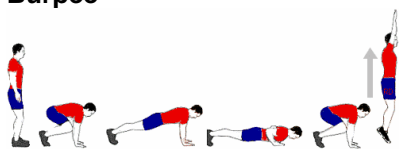
Um das Ganze etwas aufzulockern, könnt ihr während eures Trainings auch Musik hören, aber da ihr euch bewegt, sollten dies keine Liebeslieder oder schnulzige Songs sein, ein bißchen Tempo gehört bei der Musik schon dazu. Oder schaltet doch eure Freunde/-innen per Video oder so dazu und trainiert gemeinsam, das macht noch mehr Spaß 😊

Klasse 5 und 6 Sport

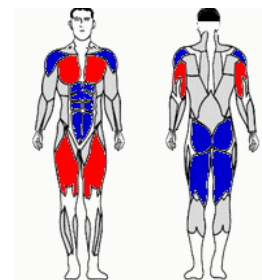
1



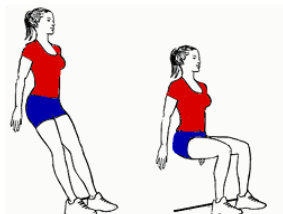
Burpee



Aus dem Stand in die Hocke, dann in den Liegestütz. Ganz abliegen. Zurück in die Hocke und mit voller Körperstreckung nach oben springen.



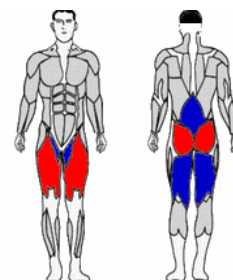
2



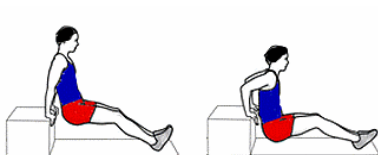
Wall-sit

An die Wand lehnen.
Füße hüftbreit.

Waden und Oberschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel - Halten

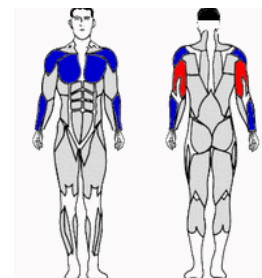
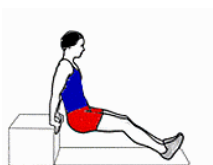


3

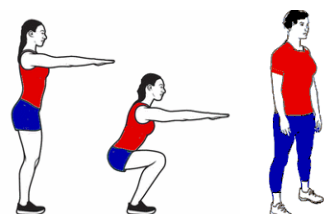


Dips

Beugen und Strecken der Arme.
(Gesäß nicht aufsetzen)

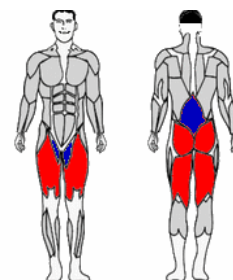


4



Squats (Kniebeuge)

Gerader Rücken. Ganzer Fuss auf dem Boden.
Knie zeigen in die Richtung der Zehen.

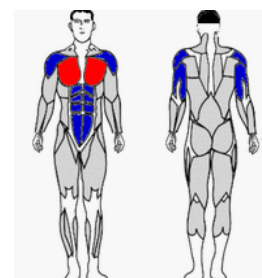
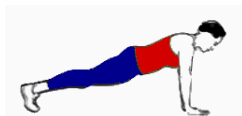


5



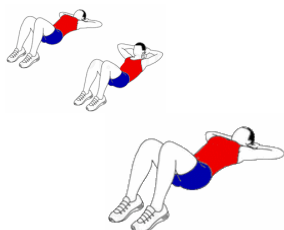
Push-ups (Liegestütz)

Beuge langsam deine Arme.
Der Körper bleibt dabei in einer Linie (Körperspannung - kein Hohlkreuz).
Drücke dich anschließend wieder nach oben.



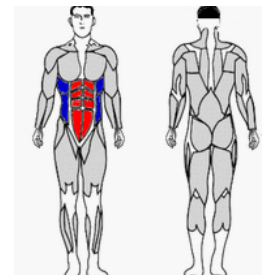
Alternativübung

6



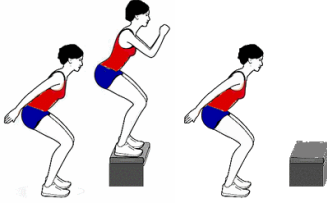
Crunch (gerade)

Rücken stabil auf dem Boden - Hände neben dem Kopf.
Rolle deinen oberen Rücken ein wenig ein - Brust in Richtung Knie.
Schultern heben dabei nur wenig vom Boden ab.



Klasse 5 und 6 Sport

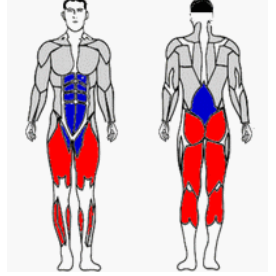
7



High Jumps

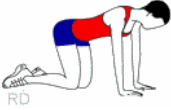
Springe auf den Kasten, deine Arme bewegensich nach oben. Mit gebeugten Knien landen.

Springe zurück in die Ausgangsposition.



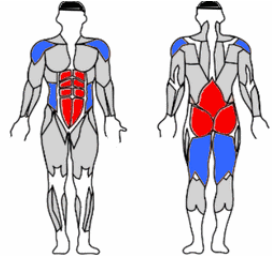
Alternativübung

8

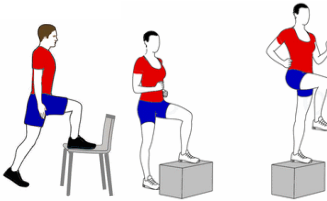


"Superman"

"Vierfüßlerstand"-
Armstütz mit Arm- und Beinheben



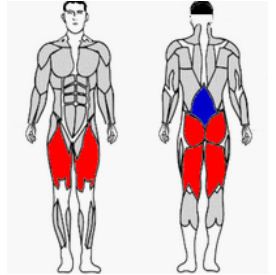
9



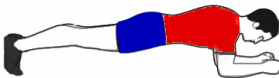
Step-ups

Drücke dich mit einem Bein nach oben. Der Körper bleibt dabei gerade.

Abwechselnd rechts - links



10

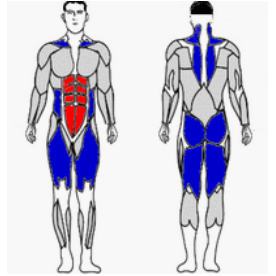


Plank (Unterarmstütz)

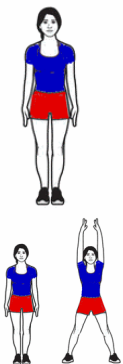
Spanne den Bauch an und hebe deine Hüfte.

Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie.

Halten



11

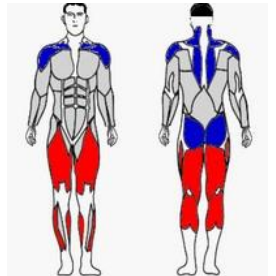


Jumping Jacks

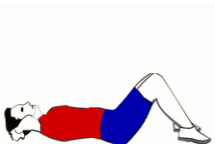
Springe locker vom Boden ab. Beine mehr als schulterbreit auseinander.

Bewege während des Springens deine Arme schnell über den Kopf und zurück (Handflächen zeigen zueinander).

Lande schulterbreit auf den Fußballen.

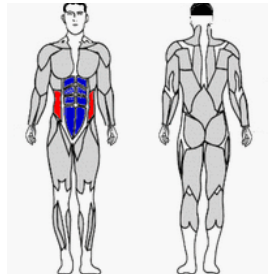


12



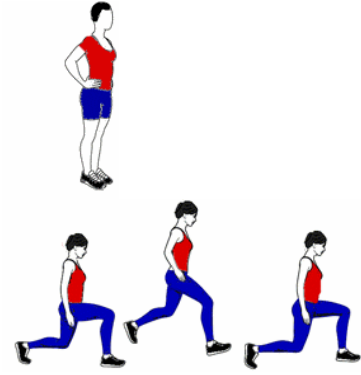
Crunch (seitlich) rechts - links

Rücken auf dem Boden - Hände neben dem Kopf.
Rolle deinen oberen Rücken ein wenig ein -
Drehe Kopf und Oberkörper abwechselnd nach rechts und links.
Schultern heben dabei nur wenig vom Boden ab.



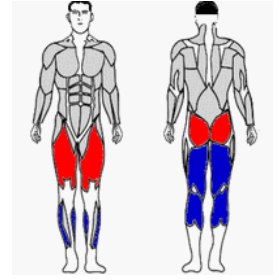
Klasse 5 und 6 Sport

14



Lunge

großer Ausfallschritt
aufrechter Oberkörper rechter Winkel bei Knien im Ausfallschritt
(abwechselnd rechts - links)



14

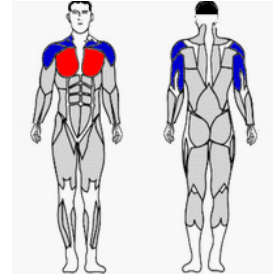


Wall-Push-up

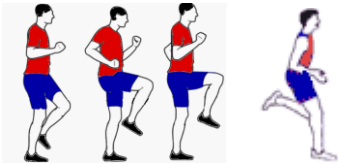
Armlänge Abstand von der Wand.

Beuge beide Arme, bis der Kopf fast die Wand berührt.
Oberkörper nach vorne - Fersen heben sich leicht - Rücken gerade

Drücke dich anschließend wieder von der Wand weg.



15



Übung:

Kniehebelauf

Abwechselnd rechtes und linkes Knie bis Hüfthöhe heben.
Arme schwingen am Körper mit.

