

Liebe Schüler !

Wir wollen auch in diesen Zeiten unser Sport-Fitness-Programm fortsetzen,  
damit ihr fit bleibt und ihr euch auch immer wieder auspowern könnt.  
Ich habe die Übungsreihe um eine Aufwärmübung und eine Powerübung erweitert.

Am besten führst du die Übungen 2x am Tag durch und tragt eure Werte in die Tabelle ein.  
Damit ihr euren Trainingsstand und eure Fortschritte sehen und festhalten könnt.

**Es geht nicht um absolute Spitzenwerte und Rekorde,  
sondern um regelmäßige Ausdauer und deine persönliche Steigerung.**

Euer Sportlehrer – Herr Humbser

## # 1. **Steppen** (zum Aufwärmen) mindestens 60 Sekunden

Stelle dich mit beiden Beinen auf die Zehenspitzen.

Mache nun gegenläufige Trittbewegungen im Stand auf den Zehen (wie beim Fahrradfahren)

Achte darauf, dass die Zehenspitzen immer auf dem Boden, und die Fersen immer in der Luft sind.

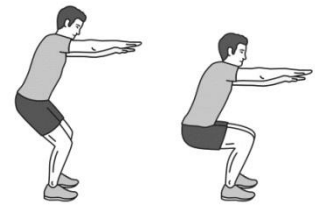
## # 2. **Kniebeugen**

Fußstellung schulterbreit

Fußsohlen bleiben am Boden

Gehe soweit in die Knie, dass die Oberschenkel fast waagrecht sind.

Die Arme kannst du auch hinter dem Kopf halten



## # 3. **Liegestützen**

Beginne in der Bauchlage, der Körper ist gestreckt.

Die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach innen.

Durch Strecken der Arme wird der Oberkörper vom Boden gehoben.

Nun werden die Arme wieder gebeugt und der Oberkörper somit abgesenkt,

bis die Nasenspitze fast den Boden berührt.

(für Mädchen: ihr dürft euch statt auf die Hände auch auf die Unterarme stützen – wie beim Planking)



## # 4. **Sit-ups** (rückenschonende Ausführung)

Beginne mit aufrechtem Oberkörper

Lehne den Oberkörper nach hinten, bis du die Spannung in den Bauchmuskeln spürst. (ca. 45°)

Lege den Oberkörper nicht auf dem Boden ab. Das ist nicht gut für den Rücken.



## # 5. **Planking** je Durchgang 30-60 Sekunden

Gestartet wird in Bauchlage und dann die Position eingenommen.

Erst die Ellbogen aufstellen, dann die Füße aufstellen und den Körper anheben.

Bauch einziehen und anspannen. Stichwort "Körperspannung".

**Ziel ist es**, die Position so lange wie möglich zu halten.

Wer am Anfang keine Minute durchhält, kann mit 30 Sekunden starten.

Langsam steigern



## **Übrigens:**

Mehr als zwei Minuten muss nach Ansicht der meisten Experten kein Mensch schaffen,  
um seinen Rumpf ausreichend zu kräftigen. Lieber die Anzahl der Durchgänge steigern.