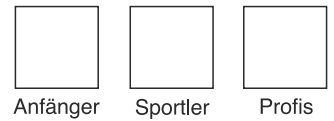


SPORTÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE



Anfänger Sportler Profis
Anzahl selbst wählen!
(je nach Leistungsstand)

Beginne immer mit der Erwärmung!

Achte auf die richtige Ausführung der Übungen!



Hampelmann

20 40 60
Sekunden

Ein guter Einstieg für den Beginn und das Ende einer Sportstunde.

Versuche jeden Tag die Anzahl bzw. die Zeit zu steigern.

Folgende Übungen sind sauber durchzuführen! Steigere dich von Tag zu Tag!
Erhöhe jeden Tag für jede Übung die Anzahl um 1 bzw. die Zeit um 5 Sekunden!

STRECKSPRUNG

Ganzkörper 4 6 10



- Schulterbreite Standposition.
- In die Hocke gehen und mit Händen den Boden berühren.
- Arme seitlich nach oben führen und mit Schwung nach oben springen.

LIEGESTÜTZ WEIT

Oberkörper 4 6 10



- Liegestütz Ausgangsposition mit weiter Armposition.
- Oberkörper durch Beugen der Arme senken.
- In Ausgangsposition zurückbewegen.
- Leichter: Mit Knien am Boden abstützen.

LANGE SIT-UPS

Rumpf 8 12 20



- Rückenlage. Mit abgewinkelten Beinen Arme vor dem Körper ausstrecken.
- Oberkörper langsam heben und Arme zwischen den Beinen durchführen.

KNIEBEUGEN

Beine 12 24 40



- Schulterbreite Standposition. Arme vor dem Körper ausstrecken.
- Gesäß senken bis Oberschenkel parallel zum Boden sind. Knie nicht über Zehenspitzen schieben.
- In Ausgangsposition zurückbewegen.

UNTERARMSTÜTZ

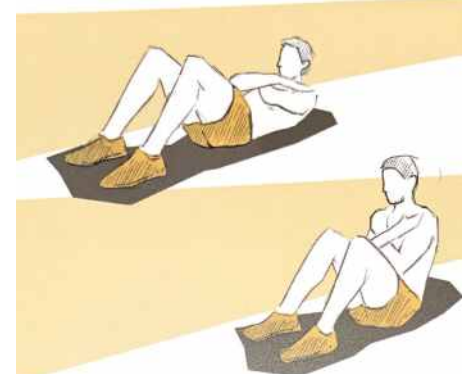
Ganzkörper 20 40 60
Sekunden



- Unterarmstütz einnehmen.
- Position ohne Absenken halten. Auf Rumpfspannung achten.
- Einfacher: Knie am Boden abstützen.
- Schwieriger: Ein Bein abheben.

SIT-UPS

Rumpf 8 12 20



- Rückenlage mit abgewinkelten Beinen. Arme vor dem Körper verschränken.
- Oberkörper langsam zu den Beinen bewegen.
- In Ausgangsposition zurückbewegen.