

★ TRAININGSPLAN ★

Liebe Kinder,

der Lockdown hat erneut für die Stilllegung des Vereinssports gesorgt. Damit ihr euch in dieser Zeit zu Hause weiterhin fit halten könnt, haben wir einen Trainingsplan erstellt. Mit diesem Trainingsplan solltet ihr zwei Mal die Woche euer Zimmer zur Turnhalle machen. Ob ihr das an euren Trainingstagen (Di. + Do.) macht oder andere Tage wählt, ist euch überlassen.

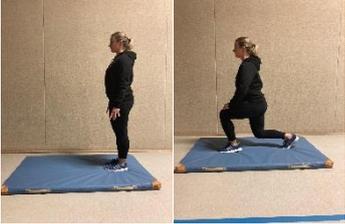
Der Trainingsplan besteht aus verschiedenen Übungen, die euch bereits aus der Halle bekannt sind. Allerdings werdet ihr auch einige neue Übungen kennenlernen. Was bei den einzelnen Übungen trainiert wird und worauf ihr achten sollt, ist bei jeder Übung beschrieben. Zwischen jeder Wiederholung/Übung kann eine kleine Pause gemacht werden.

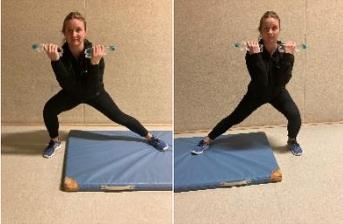
Bei einigen Übungen, wie z. B. Squats oder Lunges werden Gewichte benötigt. Solltet ihr keine Hanteln zu Hause haben, könnt ihr alternativ auch kleine Wasserflaschen benutzen.

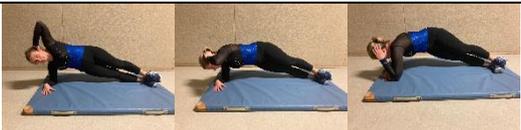
Nach dem Trainingsprogramm solltet ihr euch mindestens 5-10 Minuten dehnen. Wer möchte, kann sich auch gerne länger dehnen. Denkt daran, wer sich öfter und länger dehnt, verbessert seine Beweglichkeit.

Seid fleißig, denn die Fleißigsten von Euch erwartet eine kleine Überraschung. Aber Achtung: Schummeln ist nicht erlaubt! 😊

Martina & Helene

Übung	Was wird trainiert? Worauf muss man achten?	Bilder
1. Übung: <ul style="list-style-type: none"> • 3 Minuten langsam auf einer Stelle laufen • ab der 4. Minute: 1 Minute schnell laufen 	Trainiert: Ausdauer Wichtig: Ausreichend aufwärmen, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen	
2. Übung: <ul style="list-style-type: none"> • Hampelmänner (3x 10) 	Trainiert: Ausdauer; Arme und Schulter werden gestärkt Wichtig: Aufrechte Körperhaltung	
3. Übung: <ul style="list-style-type: none"> • Burpees (3x 10) 	Trainiert: Ganzkörpertraining Wichtig: Beim Hocken muss der Po unten sein; Körperstreckung beim Streck sprung	
4. Übung: <ul style="list-style-type: none"> • Standing Lunges (3x 10) -> im Wechsel links und rechts 	Trainiert: Oberschenkelmuskulatur; Po Wichtig: Aufrechte Körperhaltung; Zehenspitzen nach vorn gerichtet	
5. Übung: <ul style="list-style-type: none"> • Squats (3x 10) -> Wahlweise mit Streck sprung (Bild rechts) oder ohne Streck sprung 	Trainiert: Beine; Po Wichtig: Nicht zu tief in die Hocke gehen; Hüfte auf Höhe der Knie	
6. Übung: <ul style="list-style-type: none"> • High Knees (3x 10) 	Trainiert: Bein- und Armmuskulatur Wichtig: Knie auf Hüfthöhe anheben; Ellenbogen zum Knie	
7. Übung: <ul style="list-style-type: none"> • Tricep Overhead Press (3x 10) 	Trainiert: Oberarme Wichtig: Bauch anspannen; Po zusammen kneifen; kein Hohlkreuz	

<p>8. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Butterfly (3x 60 Sek.) 	<p>Trainiert: Arme; Schulter</p> <p>Wichtig: Ellenbogen auf Schulterhöhe; Arme rechtwinklig</p>	
<p>9. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Side Lunges (3x 10) 	<p>Trainiert: Oberarm-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur</p> <p>Wichtig: Oberkörper muss aufrecht bleiben; Bauch anspannen</p>	
<p>10. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Windmühle (3x 10) 	<p>Trainiert: Bein- und Rückenmuskulatur; Ausdauer; Dehnung</p> <p>Wichtig: Oberkörper rotiert im schnellen Wechsel nach rechts und links</p>	
<p>11. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Split Squat (2 x 15) 	<p>Trainiert: Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur</p> <p>Wichtig: Die Ferse darf nicht vom Boden abheben; aufrechte Körperhaltung</p>	
<p>12. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liegestütz rücklings (3 x 10) -> Wahlweise mit gestreckten oder angewinkelten Beinen (Bild rechts) 	<p>Trainiert: Trizeps- und Brustmuskulatur</p> <p>Wichtig: Gesäß darf nicht den Boden berühren</p>	
<p>13. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Down Dog ABS (2x 15) 	<p>Trainiert: Stützkraft; Dehnung; (Gleichgewicht)</p> <p>Wichtig: Armrumpfwinkel öffnen; gestrecktes Bein; Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie</p>	
<p>14. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bergsteiger (3x 10) -> versch. Variationen möglich: nach vorne; überkreuz; zur Seite 	<p>Trainiert: Ganzkörpertraining</p> <p>Wichtig: Körperspannung; Schulter über den Händen</p>	
<p>15. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • One Knee Push-Ups (2x 15) -> alternativ: Frauenliegestütz 	<p>Trainiert: Oberkörper-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur</p> <p>Wichtig: Schulter über den Händen; Bauch anspannen</p>	

<p>16. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superwoman Push-Ups (3x 10) 	<p>Trainiert: Rückenmuskeln; Arm-Stützkraft</p> <p>Wichtig: Kopf gerade lassen mit Blick nach unten; Ellenbogen auf Schulterhöhe und nicht am Boden ablegen</p>	
<p>17. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Butterfly Crunch (3x 10) -> alternativ: Beine können gehalten werden (Bild rechts) 	<p>Trainiert: Bauchmuskeln und Hüftbeuger</p> <p>Wichtig: Langsam und ohne Schwung aufrichten</p>	
<p>18. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elbow Plank with Twist (2x 15) 	<p>Trainiert: Mittelkörperspannung und Gleichgewicht</p> <p>Wichtig: Den Ellenbogen richtungsweisend zum Boden führen, aber nicht ablegen</p>	
<p>19. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg Lifts (3x 10) -> alternativ: gestreckte Beine 	<p>Trainiert: Bauch- und Beinmuskeln</p> <p>Wichtig: Beim Absenken nicht die Beine ablegen</p>	
<p>20. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crunch Claps (3 x 10) 	<p>Trainiert: Bauch- und Beinmuskeln</p> <p>Wichtig: Beim Aufrichten im Wechsel unter dem rechten und linken Bein klatschen</p>	
<p>21. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klappmesser (3 x 10) -> alternativ: nur rechtes oder linkes Bein anheben (Bild rechts) 	<p>Trainiert: Bauch- und Beinmuskeln</p> <p>Wichtig: Beim Ablegen leichte Rückenschiffchenposition; kein Hohlkreuz</p>	
<p>22. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Russian Twist mit Gewichten (3 x 10) 	<p>Trainiert: Gerade und seitliche Bauchmuskeln</p> <p>Wichtig: Beine ruhig halten; es dreht sich nur der Oberkörper zur Seite</p>	
<p>23. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbeiniges Beckenheben (2x 15) 	<p>Trainiert: Beckenboden; Gleichgewicht</p> <p>Wichtig: Po anspannen; Becken langsam heben und senken</p>	

<p>24. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • One-Arm Plank (3x10) 	<p>Trainiert: Ganzkörperspannung</p> <p>Wichtig: Körper in einer Linie halten</p>	
<p>25. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchschiffchen -> alternativ: kann mit ausgetreckten Armen ausgeführt werden 	<p>Trainiert: Rücken- und Pomuskeln</p> <p>Wichtig: Langsames Heben und Senken</p>	
<p>26. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen (5-10 Min.) -> Arme, Beine, Rücken 	<p>Trainiert: Verbessert die Beweglichkeit</p> <p>Wichtig: Zehenspitzen strecken</p>	
<p>27. Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübung 	<p>Trainiert: Entspannung nach dem Training; Herzfrequenz sinkt</p> <p>Wichtig: Ruhe</p>	<p>Die Bauchatmung</p> <p>Lege dich flach auf den Rücken. Deine Hände ruhen auf deinem Bauch. Durch die Nase atmest du ein. Versuche in den Bauch zu atmen, so dass deine Hände angehoben werden. Halte die Luft für einige Sekunden in deinem Körper. Schließlich atmest du durch den Mund wieder aus. Wiederhole diesen Vorgang einige Male, bis du ganz ruhig und entspannt bist. Währenddessen kannst du die Augen schließen. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr sorgt dafür, dass du neue Kraft und Energie gewinnst.</p> <p>Traumreise</p> <p>Lege dich in entspannter Pose auf dein Bett oder das Sofa. Stelle dir einen Ort vor, an dem du komplett entspannt und sorgenfrei bist. Das kann ein fiktiver Ort, ein Ort deiner Kindheit oder ein schöner Urlaubsort sein. Schließe die Augen. Stelle dir vor, wie du diesen Ort erkundest. Was fühlst du? Was riechst du? Welche Empfindungen gehen dir durch den Kopf? Wenn du dich aus diesem Zustand lösen willst, kannst du die Augen öffnen oder ein Wort sagen, das dich in die Realität zurückholt. Besonders gut funktioniert diese Übung, wenn du im Hintergrund Entspannungsmusik laufen lässt.</p> <p>Quelle: https://www.lernen.net/artikel/9-entspannungstechniken-9-uebungen-3538/</p>

Trainingserfolg nach den ersten zwei Wochen

1. Wie viele Liegestützen schaffst du ohne eine Pause?

2. Wie lange schaffst du es an der Wand zu sitzen? Achte darauf, dass du mit geschlossenen Beinen einen Winkel von 90 Grad hast. Presse zudem deinen Rücken an die Wand, um Hohlkreuz zu vermeiden.



3. Wie lange kannst du eine Plank halten? Achte darauf, dass du deinen Bauch einziehst sowie anspannst und Hohlkreuz vermeidest. Nur so trainierst du deinen ganzen Körper.



4. Wie viele Schmetterlings Sit-Ups schaffst du ohne Pause?

5. Kannst du Spagat?

keine Seite

Rechts

Links

Mitte

Trainingserfolg nach vier Wochen

1. Wie viele Liegestützen schaffst du ohne eine Pause?

2. Wie lange schaffst du es an der Wand zu sitzen? Achte darauf, dass du mit geschlossenen Beinen einen Winkel von 90 Grad hast. Presse zudem deinen Rücken an die Wand, um Hohlkreuz zu vermeiden.



3. Wie lange kannst du eine Plank halten? Achte darauf, dass du deinen Bauch einziehst sowie anspannst und Hohlkreuz vermeidest. Nur so trainierst du deinen ganzen Körper.



4. Wie viele Schmetterlings Sit-Ups schaffst du ohne Pause?

5. Kannst du Spagat?

keine Seite

Rechts

Links

Mitte