

Fitness-Übungen für zu Hause

Ich habe hier ein paar sinnvolle Sportübungen, die du jederzeit zu Hause durchführen kannst.

Die meisten Übungen kennst du bereits aus unserem Sportunterricht.

Mache bei der jeder Übung die Wiederholungen sehr langsam. Übertreibe es nicht.

Wenn du einen Bruder oder eine Schwester hast, könnt ihr die Übungen auch zu zweit oder zu dritt machen.

Aufwärmen

Suche dir einen passenden Platz in eurem Haus / in eurer Wohnung oder im Garten.

Wenn du magst, kannst du zu dieser Übung auch Musik hören.

Nimm aber bitte Kopfhörer, damit du deine Nachbarn nicht störst!

Stelle dich locker hin und beginne langsam auf der Stelle zu laufen. Versuche dabei, die Musik deinem Training anzupassen. Genauer gesagt, versuche, den Takt zu halten.

- Wenn du das geschafft hast, kannst du das Tempo langsam erhöhen.
- Möchtest du noch intensiver trainieren, versuche beim Laufen die Beine abwechselnd so hoch wie möglich zu ziehen.

Bauchmuskeln

Nimm dir eine weiche Bodenmatte (vielleicht vom Campingzelt). Wenn du keine hast, darfst du diese Übung auch auf deinem Bett machen.

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf die Matte / auf die Matratze.

Nimm beide Hände hinter deine Ohren und versuche nun, langsam deinen Kopf und deine Schultern zu heben. Nur ein wenig. Dann wieder langsam zurück in die Liegeposition und erneut versuchen. **(10mal)**

- Möchtest du härter trainieren, hebe bei der Übung deine Beine leicht an, so dass sie den Boden oder die Matratze nicht mehr berühren.

Supermann

Suche dir einen Platz, auf den du dich bequem hinlegen kannst. Diese Übung macht richtig viel Spaß, wenn jemand mit dir, besser gesagt gegen dich trainiert. Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme und deine Beine so weit du kannst von dir weg.

Dein Partner / deine Partnerin macht dies ebenso. Gleichzeitig hebt ihr nun eure gestreckten Arme und Beine leicht vom Boden an, so keine Berührung mehr stattfindet.

Jetzt heißt es: durchhalten. **Wer am längsten durchhält, hat gewonnen!**

- Möchtest du / möchtet ihr härter trainieren, dann könnt ihr / kannst du mit euren Armen / deinen Armen so tun, als ob du / ihr / Brustschwimmen machst / macht.

Liegestütze

Stelle dich hierzu mit einem kleinen Abstand an eine leere Wand. Deine Füße stehen dicht aneinander.

Beuge dich nun langsam nur mit deinen Armen an die Wand. Deine Füße bleiben auf dem Boden wie festgeklebt stehen.

Drücke dich langsam nur aus deiner Armkraft zurück in den Stand. Nun beginnst du von vorne. **(10mal)**

- Alternativ kannst du dich auch hinknien, deinen Körper nach vorne beugen und dich dann auf deinen Händen leicht absenken und wieder hochdrücken.
- Möchtest du härter trainieren, kannst du dich mit deinem Bauch auf den Boden legen. Deine Hände und deine Füße stützen sich nun auf dem Boden ab. Dein Körper ist gestreckt. Nun versuchst du, dich hoch zu drücken. Anschließend lässt du nur deine Schulter langsam wieder ab und drückst dich danach wieder hoch.

Denk daran, nur die Schulter!!

Kondition

Nun trainieren wir deine Kondition.

Du brauchst hierfür einen Platz im Freien. Frag vorher, deine Eltern, welchen Platz du benutzen darfst. Außerdem benötigst du ein Springseil.

Nimm das Seil in beide Hände. Jetzt geht es los...

1. Du kannst vorwärts springen. **(10mal)**
2. Du kannst rückwärts springen. **(10mal)**
3. Du kannst auf einem Bein vorwärts springen. **(10mal)**
4. Du kannst einem Bein rückwärts springen. **(10mal)**
5. Du kannst laufen und dabei gleichzeitig springen. **(10mal)**
6. Du kannst mit gekreuzten Armen über das Seil springen. **(10mal)**
7. Du kannst vorwärts springen und dabei geht das Seil zweimal unter deinen Füßen her. **(10mal)**

Arme

Frage deine Eltern, ob du für diese Übung einen Stuhl haben darfst. Dieser muss aber unbedingt sicher auf dem Boden stehen können. Falls das nicht klappt, kannst du auch eine Kiste Sprudel benutzen.

Stelle dich mit dem Rücken zum Stuhl / zur Kiste und gehe jetzt in die Hocke. Deine Hände legst du nun dicht nebeneinander hinter deinem Rücken auf die Stuhlkante / auf die Kiste. Deine Füße stellst du langsam etwas weiter nach vorne, also von dir weg.

Nun lässt du dich langsam, ich wiederhole langsam, mit deinem Körper herunter, so weit es klappt. Du spürst in deinen hinteren Oberarmen nun ein Brennen. Das ist völlig normal. Drücke dich jetzt langsam wieder hoch und wiederhole die Übung. **(10mal)**