






SPORTPROGRAMM






Wir haben uns für euch für die kommende Zeit wieder neue Ideen einfallen lassen!

1.) AGoS (Athletic Games of Seckau)



Auf der Homepage findet ihr zu jeder Übung ein Erklärvideo!

| Kraftübungen | | | |
|--------------|----------------|---|---|
| 1 | Wall Sit |  | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lehne deinen Rücken gegen eine flache Wand und platziere deine Füße schulterbreit auf dem Boden. Deine ganzen Fußsohlen müssen durchgehend auf dem Boden sein. (beachte - kein Hohlkreuz!) ▪ Bewege deine Füße langsam vorwärts und senke deinen Oberkörper der Wand entlang. Lehne deinen Rücken weiter gegen die Wand, während du diese Bewegung ausführst. Deine Knie sollten beim Absenken gebeugt sein. ▪ Höre auf weiter runter zu gehen, sobald deine Waden und Oberschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. Stelle dir vor, du sitzt auf einem imaginären Stuhl! ▪ Deine Arme befinden sich in Tiefhalte, drücke sie gegen die Wand und lass deine Handflächen weg von der Wand schauen. ▪ Halte deine Knie auf einer Linie mit deinen Füßen. ▪ Halte diese Position solange wie möglich! |
| 2 | Plank |  | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gehe auf die Knie und lege deine Unterarme auf dem Boden ab. ▪ Deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern. ▪ Deinen Blick richtest du zum Boden. ▪ Deine Füße sind hüftbreit geöffnet, mit den Zehenspitzen auf dem Boden. ▪ Spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. ▪ Halte diese stabile Position. Sollte dein Becken nach unten absinken, ist die Übung beendet. |
| 3 | Shoulder-Taps |  | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gehe auf die Knie und stütze dich mit deinen Händen auf dem Boden ab. ▪ Deine Hände befinden sich unter den Schultern. ▪ Deinen Blick richtest du zum Boden. ▪ Deine Füße sind hüftbreit geöffnet, mit den Zehenspitzen auf dem Boden. ▪ Spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. ▪ Du hebst nun abwechselnd einen Arm zur gegenüberliegenden Schulter, tippst kurz mit der Handfläche drauf, dann setzt du die Hand wieder ab und wechselst die Seite. ▪ Versuche in einer Minute möglichst viele "Shoulder-Taps" zu machen. ▪ Sollte sich dein Becken nach unten absenken bzw. sich deine Ellbogengelenke beugen, ist die Übung beendet. |
| 4 | Flaschenhalten |  | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bereite dir zwei volle Wasserflaschen vor (1 Liter für die Damen und 1,5 Liter für die Herren). ▪ Aufrechter, schulterbreiter Stand, gerader Rücken. ▪ Hebe die Flaschen mit gestreckten Armen seitlich bis auf Schulterhöhe. ▪ Halte diese Position, bis die Flaschen nicht mehr in der Horizontalen gehalten werden können. |
| 5 | Schwebesitz |  | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setze dich im Langsitz auf den Boden. ▪ Hebe deine Beine vom Boden weg. Nur das Gesäß/Sitzbein hat bei dieser Übung Kontakt mit dem Boden. ▪ Der Oberkörper sollte etwas zurückgekippt werden um sicherzustellen, dass die Position möglichst lange gehalten werden kann. ▪ Die Hände dürfen keine Stützfunktion übernehmen. ▪ Die Beine müssen dabei nicht vollständig ausgestreckt bzw. die Knie dürfen leicht angewinkelt sein. ▪ Die Übung ist beendet, wenn ein stabilisiertes Körperteil absinkt und den Boden berührt (Oberkörper, Beine, Füße) bzw. der Knie-Winkel zu spitz wird. |

| Koordinationsübungen | | | |
|----------------------|---------------|---|--|
| 6 | Side-Tappings |  | <ul style="list-style-type: none"> Stelle dich neben dem Stab, der Schnur oder dem Klebestreifen hin. Versuche nach drei kurzen Pflichtkontakten (mit den Füßen) auf dieser, schnellstmöglich auf die andere Seite zu gelangen. Wichtig ist es, dass du mit dem Stab abgewandten Fuß beginnst. Versuche in einer Minute so oft wie möglich die Seite zu wechseln. Der Seitenwechsel zählt nicht, wenn die drei Pflichtkontakte nicht ordnungsgemäß ausgeführt wurden. |
| 7 | Ball-pendeln |  | <ul style="list-style-type: none"> Stelle dich in einer leichten Grätsche über den Ball. Versuche nun den Ball zwischen den Füßen (Innenseite) hin und her pendeln zu lassen. Zähle mit, wie viele Ballkontakte du in einer Minute schaffst! |
| 8 | Paper Pick-Up |  | <ul style="list-style-type: none"> Einbeinstand Durch Absenken des Körpers und des Kopfes versuchst du, das vor dir liegende Blatt Papier, mit dem Mund aufzuheben. Zähle mit, wie oft du diese Übung in einer Minute mit dem rechten Bein und dann in einer Minute mit dem linken Bein schaffst. |
| 9 | Ball-fangen |  | <ul style="list-style-type: none"> Versuche so oft wie möglich den Ball in einer Minute von vorne nach hinten und von hinten nach vorne zu werfen und zu fangen. |
| 10 | Schuh am Fuß |  | <ul style="list-style-type: none"> Versuche dich, von deiner Ausgangsposition am Rücken liegend, einmal um deine eigene Körperachse zu drehen. Ziel ist es, dich zu drehen, ohne, dass der auf der Sohle platzierte Schuh herunterfällt. |

Versuche jede dieser Übungen durchzuführen und schreibe in die erste Spalte deine jetzigen Leistungen. Beginne danach zu trainieren und notiere in jeder Woche 2x deine neuen Werte!

| Übung | Ausgangswerte | 11.01. – 17.01. | 18.01. – 24.01. | 25.01. – 31.01. |
|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 (Zeit) | | | | |
| 2 (Zeit) | | | | |
| 3 (WH in 1 min) | | | | |
| 4 (Zeit) | | | | |
| 5 (Zeit) | | | | |
| 6 (WH in 1 min) | | | | |
| 7 (WH in 1 min) | | | | |
| 8 (WH in 1 min) | | | | |
| 9 (WH in 1 min) | | | | |
| 10 (Zeit) | | | | |

2.) What ever kicks you!?

- Führe ein kleines Bewegungstagebuch, in dem du einträgst, was du gerne machst!
- Nimm dir täglich (mindestens) 15 Minuten für Bewegung deiner Wahl! (Es darf natürlich auch viel mehr sein!)
- Markiere die gleiche Aktivität mit einer Farbe (z. B.: 3x Eislaufen = 3x blau)

Ideen, die dich bewegen könnten ...

- Eislaufen
- Bobfahren
- Langlaufen
- Schifahren
- Winterspaziergang
- Sonnengruß
- Ausgelassenes Tanzen zur Lieblingsmusik
- Lerne eine neue Yogaposition (Tutorial)
- Workout
- Dance-battle mit Schwester/Bruder/Mama/Papa/Oma...?
- Laufen
- Nordic Walking

Sei kreativ und finde neue Aktivitäten, die dich begeistern und bewegen...

| | 11.01. – 17.01. | | 18.01. – 24.01. | | 25.01. – 31.01. | |
|------------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|
| | Aktivität | Zeit | Aktivität | Zeit | Aktivität | Zeit |
| Montag | | | | | | |
| Dienstag | | | | | | |
| Mittwoch | | | | | | |
| Donnerstag | | | | | | |
| Freitag | | | | | | |
| Samstag | | | | | | |
| Sonntag | | | | | | |

3.) Zusätzliche Ideen für dein Home-Workout

DER EINBEINSTAND

Schwierigkeitsstufe 1

Beim Einbeinstand ist der Name Programm: Stell dich auf ein Bein und hebe das andere so weit an, bis dein Knie etwa im 90-Grad-Winkel zum Körper angewinkelt ist. Schau dabei gerade aus und versuche, diese Position für einige Zeit zu halten, bevor du wieder absetzt. Zu einfach? dann lege zusätzlich ein gefaltetes Handtuch unter deinen Standfuß. Wenn dir selbst diese Version noch nicht schwierig genug ist, kannst du versuchen, die Augen zu schließen und den Kopf in den Nacken zu legen.

Wie oft?: 2 – 3-mal hintereinander für je 20 bis 30 Sekunden

Schwierigkeitsstufe 2 ⇒ Der Einbeinstand mit Ball

Der Einbeinstand mit Ball ist die Steigerung des einfachen Einbeinstandes und fördert außer dem Gleichgewicht auch noch die Koordination. Um die Übung durchführen zu können, benötigst du einen Ball und je nach Version möglicherweise einen Partner. Stelle dich nun auf ein Bein, hebe das andere an und prelle den Ball je nach Schwierigkeitsgrad mit einer oder beiden Händen auf den Boden, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Variieren kannst du diese Koordinationsübung, indem du dir den Ball von einem Partner zuwerfen lässt und ihn dann zurück wirfst. Ist kein Helfer verfügbar, kannst du den Ball natürlich auch gegen eine Wand werfen.

Wie oft?: etwa 20 – 30 Sekunden pro Seite

LIEGESTÜTZ GEGEN DIE WAND

Schwierigkeitsstufe 1

Stütze die Hände auf Schulterhöhe und etwas weiter als schulterbreit geöffnet in Liegestütz-Position gegen eine Wand; die Finger sind gespreizt, zeigen nach oben und leicht nach außen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und der Kopf in einer Linie mit dem Körper.

Komme der Wand so nahe, wie du kannst!

Mache innerhalb einer Minute so viel Liegestütze wie möglich.

Die Bauchmuskeln sind fest – die Knie leicht gebeugt – stehe auf den Fußballen.

Zu schwer?

- Gehe näher zur Wand

Zu leicht?

- Nimm die Hände enger zusammen.
- Einarmiger Liegestütz. Eine Hand liegt auf dem Rücken, das gesamte Gewicht ruht auf der anderen Hand.
- Einbeiniger Liegestütz. Ein Knie wird zur Brust gezogen und das Gewicht auf das Standbein verlagert, die Bauchmuskeln sind angespannt



Schwierigkeitsstufe 2 ⇒ Liegestütz mit einer Treppenstufe, einem Stuhl oder einer Bank



BESEN BALANCIEREN

Linke/rechte Hand wechseln



HIN- UND HERSPRINGEN

Lege deinen Besen auf den Boden und springe über den Stab hin und her. Achte darauf, dass Du den Stab beim Springen nicht berührst.



CRUNCHES mit Stab (10 – 15 Wiederholungen)

Winkle deine Beine an (etwa 90 Grad), so dass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Halte den Besen mit beiden Händen fest und lege ihn auf Dein Becken. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind und schiebe deinen Besen in Richtung deiner Knie. Senke dann deinen Oberkörper und die Arme mit dem Besen wieder ab und wiederhole die Übung.



STAB HEBEN UND SENKEN

Stelle dich in die Schrittstellung, das vordere Bein ist gebeugt und das Gewicht ist auf diesem Bein (Standbein). Der Oberkörper ist in Verlängerung des hinteren gestreckten Beines (Spielbein). Greife den Besen ungefähr in Schulterbreite. Hebe und senke nun den Besen mit gestreckten Armen. Wechsle die Seite der Schrittstellung.



KICK THE STICK (10-15 Wiederholungen)

Lege dich in die Rückenlage und stelle die Füße auf, so dass die Knie etwa 90° gebeugt sind. Greife den Besen mit beiden Händen schulterbreit und strecke Deine Arme ungefähr auf Brusthöhe aus. Versuche nun mit einem Bein den Besen zu berühren.



BESEN HOCH UND RUNTER

Stehe Hüftbreit Führe deinen Besen hinter den Körper und greife mit einer Hand von oben und mit der anderen Hand von unten den Besenstil. Führe die Hände so dicht es geht zusammen und bewege dann den Besen hoch und runter.



KLIMMZUG (10-15 Wiederholungen)

Lege deinen Besen über zwei Sitzflächen von Stühlen. Lege Dich unter den Besen und ziehe deinen Oberkörper leicht nach oben und halte die Spannung für 2 Atemzüge, bevor du dich wieder ablegst.



PENDEL

Stelle den Besen vor dir auf. Schubse ihn nun zu einer Seite und fange ihn in der seitlichen Schrittstellung auf, bevor du ihn zur anderen Seite schubst. Je nach Tempo bewegt sich der Besen wie ein Pendel. Du kannst die Weite der Schrittstellung variieren. Achte darauf, dass in der Schrittstellung die Kniespitze nicht vor die Fußspitze kommt.

