

Teil 1 – Aufwärmen Dehnen Kraftzirkel

für 6 bis 59 Jahre

Inhalt:

- Allgemeines Aufwärmen für alle Disziplinen
- Allgemeines Dehnen für den ganzen Körper
- Kraftzirkel für die Kräftigung des ganzen Körpers

Aufwärmen

→ Jede Übung kannst du entweder gemischt oder auch nur einzeln für 10 bis 15 Minuten durchführen.

→ Die Übungen dienen dazu, dein Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und deinen Puls zu erhöhen, damit dein Körper gut durchblutet wird und für die bevorstehende Belastung gewappnet ist.

→ Gib nicht Vollgas! Du sollst nach dem Aufwärmen auch noch üben können.

Übung 1: Joggen

- Diese Übung kannst du nur draußen durchführen und kannst dafür einfach drauflos joggen, gib aber nicht alles.
- Das Tempo sollte locker sein und du solltest dich noch unterhalten oder zur Musik singen können.

Übung 2: Seilspringen

- Springe gemütlich mit einem Zwischensprung vor jedem Durchschwingen oder im Galoppschritt.
- Kombiniere diese Übung am besten mit Übung 3 und 4

Übung 3: Treppensteigen

- Achtung: Trage entweder rutschfeste Schuhe oder Barfuß, damit du nicht ausrutschst.
- Gehe oder jogge die Treppe hoch und wieder runter
- Wähle ein nicht zu schnelles Tempo, damit du keine Fehlritte machst
- Bei dieser Übung beanspruchst du noch mehr deine Beinmuskeln als bei den anderen Übungen
- Kombiniere diese Übung am besten mit Übung 2 und 4

Übung 4: Hampelmänner

- Diese Übung beansprucht den kompletten Körper
- Sei bei dieser Übung auch nicht zu schnell in der Durchführung
- Kombiniere diese Übung am besten mit Übung 2 und 3

Übung 2, 3 und 4 musst du nicht 10 Minuten durchgängig bewältigen: Mach die Übung stattdessen 3-5 Minuten, mach dann eine kurze Pause von 30 Sekunden ohne dass du dich ganz erholst und springe dann wieder weiter.

Weitere Möglichkeit:

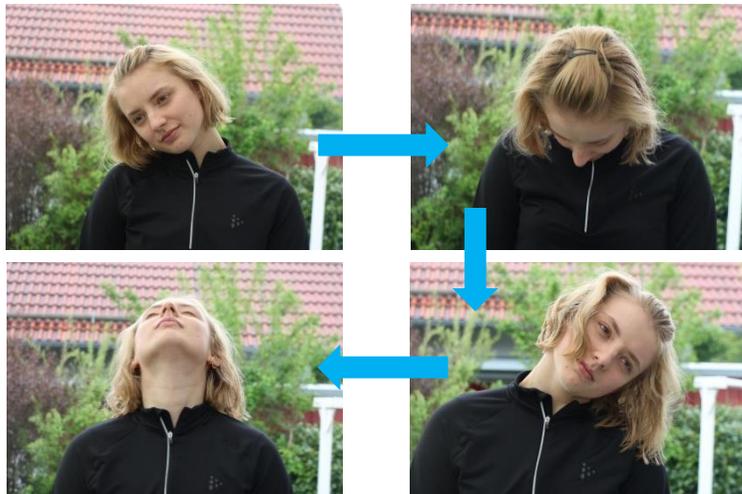
- Treppe zweimal hoch und runter steigen - 15 Sekunden Pause
 - Eine Minute Hampelmänner - 15 Sekunden Pause
 - Eine Minute Seilspringen - 15 Sekunden Pause
- Das ganze 2x wiederholen

Dehnen

→ In jeder Dehn-Position verweilst du 30 Sekunden und wechselst dann zu nächsten.

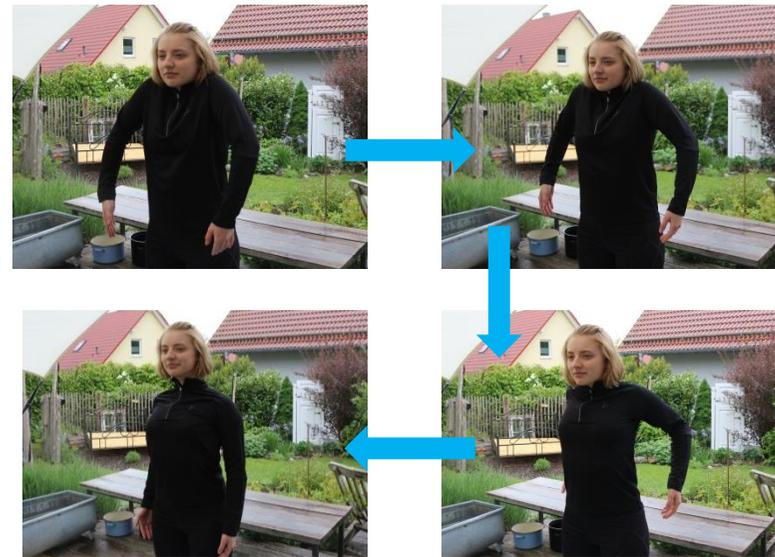
→ Das hier ist ein allgemeines Dehnen, in dem Bereich Ausdauer und Kraft steht dir noch ein spezielles Dehnen zu Verfügung, um die benötigten Körperteile noch besser auf deine sportliche Belastung vorzubereiten.

Nacken



→ Mit dem rechten Ohr Richtung rechter Schulter lehnen und in einer langsamen Kreisbewegung zum linken Ohr, den Kreis weiterführen und den Kopf in den Nacken legen. 3x durchführen und dann die Richtung wechseln.

Schultern



→ Schultern intensiv von vorne nach hinten kreisen und umgekehrt.

Arme



→ rechten Arm mit linkem Arm zum Körper ziehen. Danach Seitenwechsel.



→ rechten Arm hinter den Rücken, mit linker Hand Ellenbogen des rechten Arms nach unten drücken. Danach Seitenwechsel.

Rücken



→ Beine sind gestreckt. Oberkörper nach vorne beugen, so dass die Unterarme an den Beinen anliegen.

Seite

→ Füße sind weiter als Hüftbreit auseinander, Oberkörper gerade. Mit dem rechten, gestreckten Arm zur linken Seite beugen. Danach Seitenwechsel.



Beininnenseite



→ Füße stehen sehr weit auseinander. Das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein. Das rechte Bein ist gestreckt. Gedeht wird die rechte Beininnenseite. Danach Seitenwechsel.

Oberschenkel



→ Stehe nur auf dem rechten Bein. Linker Fuß wird von linker Hand an den Po gezogen. Wichtig: Hüfte nach vorne Strecken, linkes Knie bleibt nah am rechten Knie. Danach Seitenwechsel.

Wade



→ rechtes Bein gestreckt. Linke Ferse setzt zwei Schrittlängen vorne auf. Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Danach Seitenwechsel.

KRAFTZIRKEL

Variation 1: Jede Übung wird 30 Sek. lang durchgeführt, danach sind 30 Sek. Pause. Der ganze Zirkel wird 2- bis 3-mal durchgeführt. Nach jeder Runde 1 min Pause.

Variation 2: Jede Übung wird 10- bis 15-mal wiederholt, danach 30 Sek. Pause. Der ganze Zirkel wird 2- bis 3-mal durchgeführt. Nach jeder Runde 1 Min. Pause.

Was du brauchst:

- Zwei gleichschwere Gewichte z. B.:
 - gefüllte Wasserflaschen
 - Dosen (gefüllt)
- Stuhl

1. Stuhl-Liegestütze, Liegestütze an der Wand oder normale Liegestütze



Wichtig: Bauch einziehen, Po anspannen. Der ganze Körper ist während der Durchführung gerade!

2. Stuhl-Beugestützte Trizeps



3. Bizepscurls abwechselnd



Arme gestreckt lassen!

4. Armstrecker abwechselnd



Wichtig: Arm ganz strecken!

5. Squat-Jumps...



...Oder Squat mit Heel Rise



6. Squat Walk



Wichtig: So tief wie möglich mit dem Po runter gehen und dort halten!



Alternative: Anstatt zu springen nur auf die Fußballen und so die Waden mittrainieren!

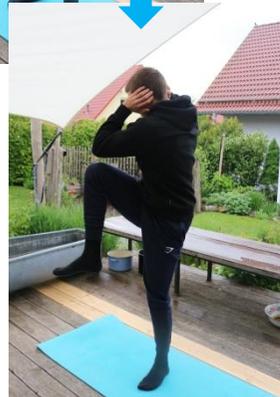
7. Plank



Der ganze Körper ist angespannt, der Bauch eingezogen und mit den Unterarmen drückt man sich vom Boden weg!

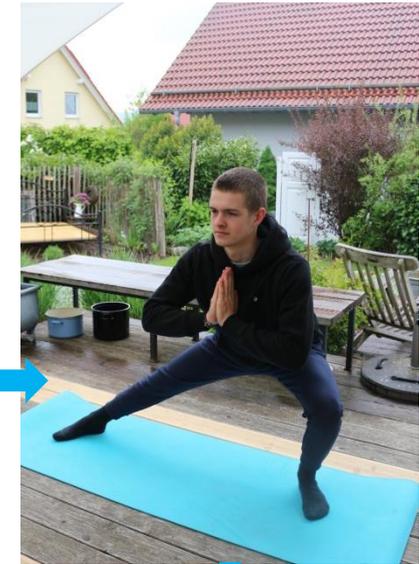
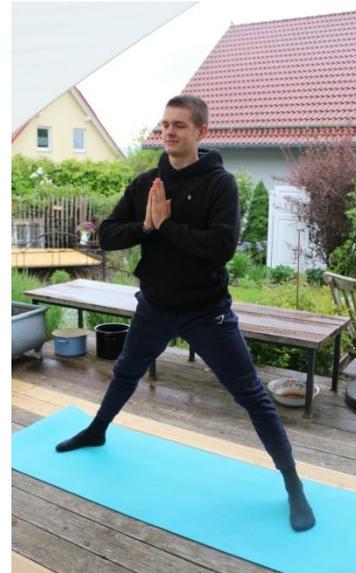
Mit dem jeweiligen Oberschenkel stemmt man das ganze Körpergewicht wieder in den Stand. →

8. Crunch im Stehen



Wenn Ellenbogen und Knie sich berühren, Bauch reinziehen und anspannen!

9. Einseitiger Squat



10. Glute Bridge



Den Po anheben und dann ganz festanspannen, um ihn dann wieder abzulegen.

KRAFT – VIDEOS

- **Ganzkörper High Intensive Intervall Training (hohe Intensität):**
<https://www.youtube.com/watch?v=ju3a34y38EM>
→ Ein Workout, das mehr auf Ausdauer angelegt ist, aber dennoch jeden Muskel ins Schwitzen bringt.
- **Ganzkörper Workout (mittlere Intensität):**
https://www.youtube.com/watch?v=cD-p9fiDR2c&list=PLRjhYKDsyc_BChY0FgplOziol7qSlvyv&index=3
→ Ein Workout, das mehr die Muskeln des ganzen Körpers anspricht und nicht zu schnell durchgeführt wird.
- **Ganzkörper Workout für Anfänger:**
<https://www.youtube.com/watch?v=F8v9SA4PtU4>
- **Tanz-Workout:**
<https://www.youtube.com/watch?v=ILUZz0nGEBI>
→ Ein Ausdauertraining, bei dem getanzt wird und der Spaß im Vordergrund steht.