

# Übungen

## 03.01. bis 16.01.2021

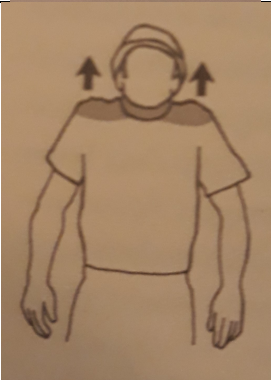
### Dehnen

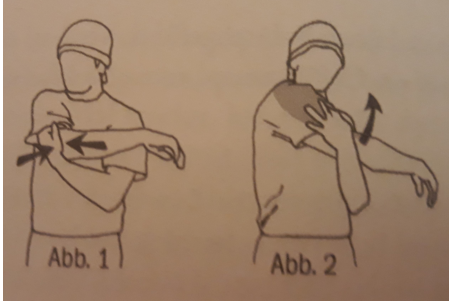
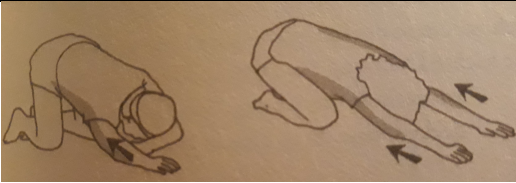
#### Arme, Schulter und Hals

(Buch-Quelle Bob Anderson – Strechting - Das kleine 1x1 des Dehnens)

#### Hinweise:

- ☞ Bei der Ausführung von Dehnungen des Oberkörpers im Stehen, Knie leicht gebeugt halten
- ☞ Lieber zu wenig dehnen als zu viel dehnen, daher nie bis an die Grenzen des Möglichen gehen
- ☞ Immer auf einen graden Rücken achten

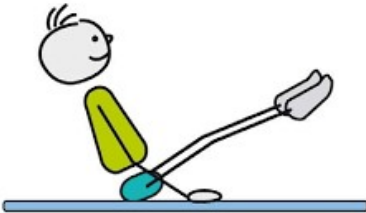
|                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schulter und Hals          |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ den Kopf seitwärts zur linken Schulter neigen</li> <li>☞ die linke Hand streckt den rechten Arm schräg über den Rücken</li> <li>☞ halte die leichte Dehnung 10 bis 15 Sekunden</li> <li>☞ Übung beidseitig</li> </ul>                 |
| Schulter                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Ziehe beide Schultern gleichzeitig hoch → bis leichte Spannung im Nacken und Schultern zu spüren ist</li> <li>☞ halte dies 5 Sekunden lang</li> </ul>                                                                                 |
| Oberarm und obere Schulter |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Arme sind über dem Kopf</li> <li>☞ erfasse den Ellenbogen des linken Armes mit der rechten Hand</li> <li>☞ ziehe den Ellenbogen behutsam hinter den Kopf</li> <li>☞ Dehnung 15 Sekunden halten</li> <li>☞ Übung beidseitig</li> </ul> |

|                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Schulter<br/>und<br/>Oberarm</p>    |    | <p>☞ Abb. 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ rechten Arm von außen über dem Ellenbogen in die linke Hand nehmen</li> <li>❖ drücke den rechten Arm weg vom Körper → während diese Bewegung mit der linken Hand verhindert wird</li> <li>❖ Anspannung 3 bis 4 Sekunden halten</li> </ul> <p>☞ Abb. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Entspanne einen Augenblick</li> <li>❖ ziehe den rechten Arm sanft über den Körper zur linken Schulter hin bis eine Dehnung in der Außenseite der rechten Schulter und Oberarms</li> <li>❖ Dehnung 10 Sekunden halten</li> </ul> <p>☞ Übung beidseitig</p> |
| <p>Oberarme</p>                        |  | <p>☞ hin Knien</p> <p>☞ Hände nach vorne strecken</p> <p>☞ ziehe dich mit ausgestreckten Arme zurück</p> <p>☞ 15 Sekunden halten</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Handgelenk<br/>und<br/>Unterarm</p> |  | <p>☞ Vierfüßler-Stellung</p> <p>☞ Daumen zeigen nach außen und die Finger zu den Knien</p> <p>☞ Handflächen liegen flach auf den Boden</p> <p>☞ nun lehne dich zurück</p> <p>☞ leichte Dehnung für 10 bis 20 Sekunden halten</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

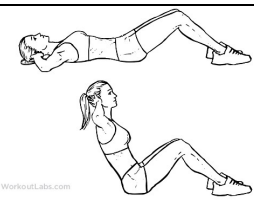
# Kräftigungsübungen

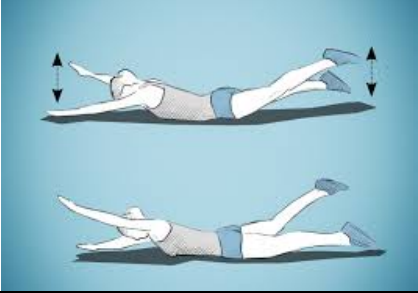
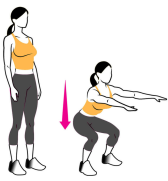
| <b>Ganzkörper</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vierfüßler-stand – Zusammen-führen von Armen und Beinen</b>                                                             |                                                                                                                                                                            |
|                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Bankstellung</li> <li>☞ entgegengesetzten Arm und Fuß strecken</li> <li>☞ unter dem Körper Arm und Bein zusammenführen</li> </ul> |
| <b>Wiederholungen</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12 Jahre und jünger</li> <li>☞ 13 bis 15 Jahren</li> <li>☞ ab 16 Jahre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 100 Wiederholungen</li> <li>☞ 250 Wiederholungen</li> <li>☞ 500 Wiederholungen</li> </ul>                                         |

| <b>Bauch</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Schwebesitz</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Beine anhocken und abwechselnd ein Bein strecken</li> <li>☞ Händflächen sind neben den Beinen bzw. hinter dem Rücken aufgestellt</li> <li>☞ 5 Sekunden halten</li> <li>☞ eine Wiederholung umfasst das rechte und das linke Bein</li> </ul> |
| <b>Wiederholungen</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12 Jahre und jünger</li> <li>☞ 13 bis 15 Jahren</li> <li>☞ ab 16 Jahre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 100 Wiederholungen</li> <li>☞ 250 Wiederholungen</li> <li>☞ 500 Wiederholungen</li> </ul>                                                                                                                                                   |

| <b>Crunch</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Ausgangsposition: Rückenlage</li> <li>☞ Beine stehen angewinkelt auf dem Boden, die Füße sind hüftbreit aufgestellt</li> <li>☞ Bauchmuskulatur anspannen → indem der Nabel Richtung Rücken ziehst</li> <li>☞ Hände in den Nacken legen</li> <li>☞ Arme, Kopf und oberen Rücken einige Zentimeter vom Boden abheben</li> <li>☞ dann wieder absenken → ohne sie ganz abzulegen</li> <li>☞ Kraftanstrengung kommt dabei aus dem Bauch</li> </ul> |
| <b>Wiederholungen</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12 Jahre und jünger</li> <li>☞ 13 bis 15 Jahren</li> <li>☞ ab 16 Jahre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 70 Wiederholungen</li> <li>☞ 150 Wiederholungen</li> <li>☞ 250 Wiederholungen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rücken</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Häcksler</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Bauchlage, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick zum Boden)</li> <li>☞ Po und Beine sind angespannt</li> <li>☞ Oberkörper vom Boden lösen</li> <li>☞ Arme nach vorne strecken Arme und Beine (Knie haben Bodenkontakt) diagonal anheben</li> </ul> |
| <b>Wiederholungen</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12 Jahre und jünger</li> <li>☞ 13 bis 15 Jahren</li> <li>☞ ab 16 Jahre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 100 Wiederholungen</li> <li>☞ 250 Wiederholungen</li> <li>☞ 500 Wiederholungen</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| <b>Arme</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Liegestütz</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Stützposition, Fingerspitzen zeigen nach innen</li> <li>☞ Hände mehr als schulterbreit aufgestellt</li> </ul>                                                                                                                                            |
| <b>Wiederholungen</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12 Jahre und jünger</li> <li>☞ 13 bis 15 Jahren</li> <li>☞ ab 16 Jahre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 70 Wiederholungen</li> <li>☞ 150 Wiederholungen</li> <li>☞ 250 Wiederholungen</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| <b>Beine</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kniebeuge</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Arme nach vorn ausgestreckt</li> <li>☞ Füße stehen schulterbreit parallel auseinander</li> <li>☞ Beugung in den Knien → Oberkörper bleibt aufrecht, Fersen bleiben auf dem Boden</li> </ul>                                                              |
| <b>Wiederholungen</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12 Jahre und jünger</li> <li>☞ 13 bis 15 Jahren</li> <li>☞ ab 16 Jahre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 120 Wiederholungen</li> <li>☞ 250 Wiederholungen</li> <li>☞ 400 Wiederholungen</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| <b>Hock-Streck-Sprünge</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                            | ☞ Ausgangsstellung – in der Hocke springen und den Körper lang strecken                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wiederholungen</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 12 Jahre und jünger</li> <li>☞ 13 bis 15 Jahren</li> <li>☞ ab 16 Jahre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 70 Wiederholungen</li> <li>☞ 150 Wiederholungen</li> <li>☞ 250 Wiederholungen</li> </ul>                                                                                                                                                                 |

# ***Trainingstagebuch***

*Name:*

|        | Vierfüßle<br>rstand –<br>Zusamm<br>en-<br>führen<br>von<br>Armen<br>und<br>Beinen | Crunch | Schwebe-<br>sitz | Liege-<br>stütze | Knie-<br>beuge | Hock-<br>Streck-<br>Sprünge | Beweg-<br>ung im<br>freien |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|------------------|----------------|-----------------------------|----------------------------|
| 03.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 04.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 05.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 06.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 07.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 08.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 09.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 10.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 11.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 12.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 13.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 14.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 15.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |
| 16.01. |                                                                                   |        |                  |                  |                |                             |                            |