Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Geschwister und liebe Eltern,

die Fachgruppe Sport des Gymnasiums Goetheschule möchte euch und Sie ganz herzlich dazu einladen, in dieser besonderen und manchmal sicherlich bedrückenden Zeit sportlich aktiv zu bleiben. Unsere Sportlehrer haben deshalb zwei kurze Sporteinheiten mit ihren Lieblingsfitnessübungen für zu Hause zusammengestellt. Die beiden Sets bieten je 6 Übungen für das Training der großen Muskelgruppen des Körpers. Unsere Empfehlung für Körper und Seele in Corona -Zeiten lautet: Zwei Mal die Woche eine kurze Sporteinheit einlegen! Wir schicken allen sportliche Grüße aus unseren Wohnzimmern und Gärten und würden uns freuen, wenn der ein oder andere sich allein oder mit der ganzen Familie im eigenen Wohnzimmer damit austobt ☺ .
Wir freuen uns schon darauf, bald wieder mit unseren Schülerinnen und Schülern in der neuen Sporthalle aktiv durchzustarten und können schon eines verraten: Ihr könnt euch sehr auf unsere neue Sportanlage freuen!

Viele liebe Grüße von eurer
Fachschaft Sport

SET 1

1 Side Planks

Übungsbeschreibung: Du startest in Seitenlage. Deine Beine sind geschlossen und gestreckt, die Füße liegen übereinander. Stütze dich auf deinen rechten Unterarm. Dein Ellenbogen befindet sich direkt unter deiner Schulter. Stütze dich vom Boden ab, Oberkörper, Hüfte und Beine bilden dabei eine gerade Linie. Spanne deinen Körper an und halte diese Position 30 Sekunden lang. Anschließend den Körper absenken und in die Ausgangsposition zurückkehren. – Seitenwechsel

Option: Zu schwer? – Indem du das untere Knie absetzt, verkleinert das den Hebel und verringert die Intensität.

Option: Zu leicht? – Hebe am höchsten Punkt das obere Bein an.

Hinweise: Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule

2 Lunges

Übungsbeschreibung: Aus dem Stand führst du einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne aus. Die Arme gehen dabei in die Seithalte. Kurz halten und dann wieder zurück in den Stand. Bein wechseln.

Hinweis: Im Ausfallschritt darf das Knie nicht über die Fußspitze gehen.

Option: Für Fortgeschrittene kann der Beinwechsel im Sprung erfolgen, d.h. aus dem Ausfallschritt hochspringen, in der Luft die Beine wechseln und wieder im Ausfallschritt landen. Oder ihr nehmt Wasserflachen als Gewichte in die Hände.

Wiederholung: 8 – 10 pro Seite

1.

2.

3.

4.

3 Schulter- und Rückenmuskulatur

Gegenstand übergeben (Schultern+Rücken / Deltamuskel)

Übungsbeschreibung: Lege dich gestreckt in Bauchlage auf den Boden und hebe deinen Kopf, deine Arme und Beine leicht an. Übergebe nun mit gestreckten Armen einen Gegenstand (z.B. Handy / Sonnbrille) in einem größtmöglichen Radius hinter dem Gesäß und anschließend wieder vor dem Kopf von der einen in die andere Hand.

Hinweise: erst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn übergeben, Blickrichtung zum Boden, Arme sind immer (!) gestreckt, langsame Bewegung, nicht ruckartig, 5-10 x jede Seite ohne absetzen

Option für Fortgeschrittene: Nimm einen schwereren Gegenstand, z.B. eine gefüllte Wasserflasche oder 1kg Gewicht

4 Liegestütz halten

Übungsbeschreibung:

1. Variante: Die Liegestützposition gebeugt wird für 5 Sekunden gehalten. Nach 5 Sekunden explosives Hochdrücken in die Liegestützposition gestreckt, danach wieder in die Liegestützposition gebeugt gehen und 5 Sekunden bleiben.
   3x10 Wiederholungen sind das Ziel, bei 20-30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen!

2. Variante: Die Liegestützposition gestreckt wird für 5 Sekunden gehalten. Nach 5 Sekunden explosiver Liegestütz und wieder in der gestreckten Position für 5 Sekunden bleiben.
   3x10 Wiederholungen sind das Ziel, bei 20-30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen!

5 Trizeps

Übungsbeschreibung: Stütze dich mit deinen Handballen auf einer Treppe / Mauer / Bank ab, wobei die Fingerspitzen nach vorn zeigen. Strecke die Beine nach vorn. Die Fußenden berühren den Boden, der Körperschwerpunkt bleibt nahe an der Bank. Beginne nun dein Körpergewicht langsam auf und ab zu bewegen, indem du die Arme beugst und wieder streckst.
Hinweis: Achte darauf, dass deine Ellenbogen nach hinten und nicht zur Seite gebeugt werden. Der Po bleibt eng an der Treppe / Bank / Mauer.
Option: Lege dir dabei kleine Gewichte wie z.B. Schulbücher auf den Schoß (dann musst du die Beine aber rechtwinklig aufstellen).
Ziel: 3 x 10 Wiederholungen mit kurzen Pausen zwischen den Sätzen.

6 Mountain Climber

Übungsbeschreibung: Ausgangsposition ist wieder die Liegestützposition. Von hier werden abwechseln die Knie unter den Körper gezogen (so als wenn ihr loslaufen wollt, aber eure Arme bleiben fest auf dem Boden).

1.

2.

3.

7 Zusatzübung: Käferchrunchvariationen

Übungsbeschreibung:

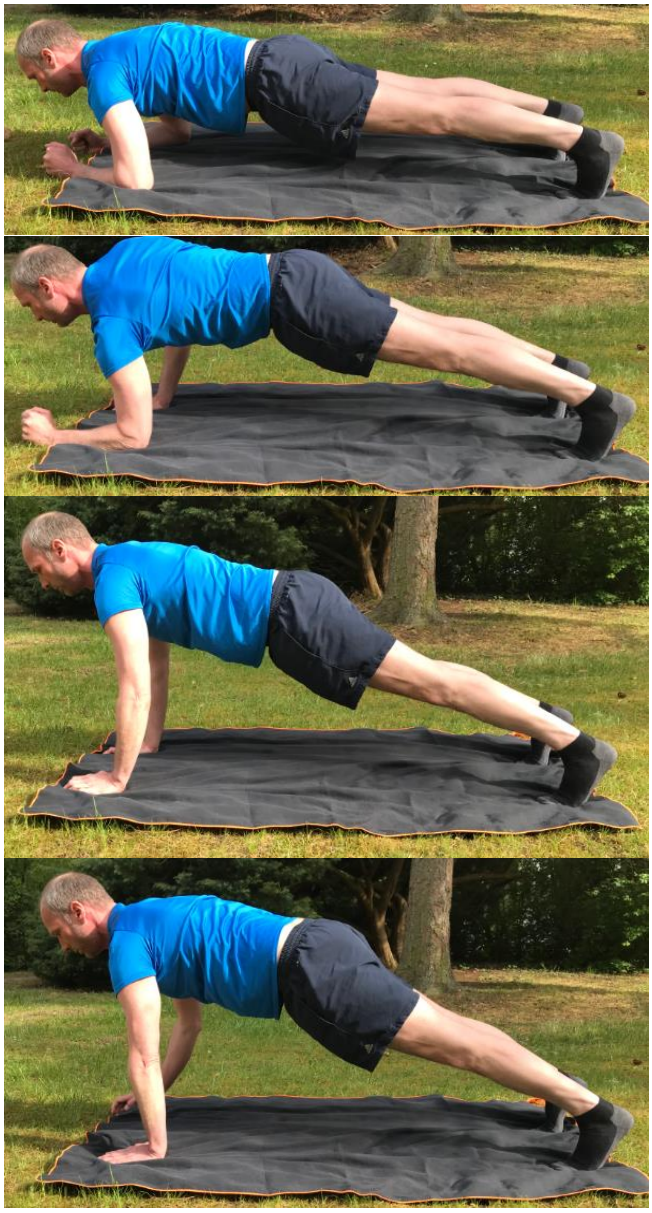
1. Käferchrunch mit seitlich gestreckten Armen, wobei das linke Bein gestreckt und der linke Fuß angezogen wird. Das rechte Bein wird zum Oberköper angezogen, wobei der Oberschenkel und Rumpf sowie der Unterschenkel zum Oberschenkel jeweils einen 90° Winkel bilden sollen. Der rechte Fuß ist ebenfalls angezogen. Die Arme sind seitlich nach vorn gestreckt und der Oberkörper wird zum rechten Knie angehoben. Die Position wird 10 Sekunden gehalten, danach Seitenwechsel ohne Pause.
   Ziel: 3 Wiederholungen bei 20 Sekunden Pause!
2. Käferchrunch mit gestreckten Armen über dem Kopf. Position der Beine und des Oberkörpers wie bei Variante 1. Die Arme werden über dem Kopf nach hinten gestreckt. Die Handflächen liegen dabei aufeinander. Position halten und Seitenwechsel wie bei Variante 1.
   Ziel: wie bei Variante 1!
3. Käferchrunch mit ständigem Positionswechsel. Dabei ist die Beinposition wie bei Variante 1. Die Arme werden angewinkelt und die Hände neben dem Kopf gehalten, ohne diesen zu berühren. Ist das linke Bein angewinkelt, wird der rechte Ellenbogen zum linken Knie geführt und der Oberkörper dabei angehoben. Danach erfolgt der sofortige Seitenwechsel, d.h. der linke Ellenbogen wird zum rechten Knie geführt, wobei das rechte Bein gestreckt wird.
   Ziel: 3x16-20 (rechts wie links 8-10) Wiederholungen bei 20 Sekunden Pause!

SET 2

1 Unterarmstütz - Liegestütz - Kombination

Übungsbeschreibung: Ausgangsposition ist der Unterarmstütz, die rechte Hand wird wie beim Liegestütz aufgesetzt und der rechte Arm durchgedrückt, bis er ganz gestreckt ist. Der linke Arm wird dann ebenfalls gestreckt aufgestellt, bis die Liegestützposition gestreckt erreicht ist. Danach wird der rechte Arm wieder mit dem Unterarm aufgestellt und der linke kurze Zeit danach, so dass die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Hinweis: Auf die korrekte Körperhaltung achten. Kein Hängenlassen des Rumpfes, Kopf schaut nach unten.
Ziel: 3x15 Wiederholungen rechts beginnend und 3x15 Wiederholungen links beginnend bei 20-30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen!



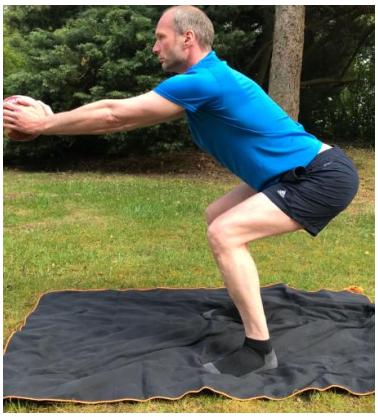
2 Kniebeuge- und Körperstreckvariationen

Übungsbeschreibung:

1. Variante: Kniebeuge halten mit Ball in der Vorhalte, Füße schulterbreit mit der ganzen Sohle auf dem Boden aufstellen, in die Kniebeuge (keine 90°!) runter gehen und einen Ball mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. 60 Sekunden die Position mit voller Körperspannung einnehmen.
   Ziel: 3 Wiederholungen bei 20 Sekunden Pause!

2. Variante: Kniebeuge halten mit Ball in der Vorhalte (wie Variante 1), 5 Sekunden Position mit voller Körperspannung halten und dann aus der Kniebeuge in die Zehenspitzen bis zu Ganzkörperstreckung strecken. Ball wird dabei mit gestreckten Armen über den Kopf genommen. Danach wieder in Ausgangsposition und 5 Sekunden halten usw.
   Ziel: 3x10 Wiederholungen bei 20 Sekunden Pausen zwischen den Sätzen!

3. Variante: Wie Variante 2 nur mit anschließendem Strecksprung. Ziel: Wie bei Variante 2!



3 Bauchmuskeln

Übungsbeschreibung: Setze dich auf den Boden, die Beine sind angehoben und der Rücken leicht nach hinten gelehnt. Gib den Ball nun abwechselnd unter dem rechten und linken Bein durch. Die Beine beugen und strecken sich dabei abwechselnd.

1.

2.

3.

4.

4 Stabilisation

Übungsbeschreibung: Stelle dich auf dein linkes Bein. Das rechte Bein nimmst du angewinkelt nach vorne. In dieser Position kurz halten und dann ohne absetzen langsam in die Standwaage übergehen. In der Standwaage ebenfalls halten und dann ohne absetzen wieder zurück.
Hinweis: Wichtig ist, dass ihr stabil seid und nicht zu sehr wackeln oder ausgleichen müsst. Also lieber langsam und kontrolliert als schnell schnell ☺.

1.
2.

3.

5 Rückenmuskulatur

Übungsbeschreibung: Lege dich auf den Bauch, strecke die Hände und Beine in eine gerade Linie, hebe den Oberkörper und die Oberschenkel leicht vom Boden ab und baue Spannung auf. Halte diese Position 3 x 15 Sekunden. Dazwischen kurz ablegen und ausruhen.

Hinweis: Blickrichtung zum Boden.

Option: Mache mit Gestreckten Armen (und Beinen) schnelle kleine Bewegungen auf und ab (Bild 2), so als wolltest du „Gemüse ganz schnell klein hacken“.

6 Wandsitzen

Übungsbeschreibung: Lehne dich aufrecht mit dem Rücken an eine Wand.
Stelle deine Füße etwa schulterbreit auf.
Rutsche so weit nach unten bis deine Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden.
Deine Füße bleiben während der gesamten Übung fest am Boden.
Halte diese Position mindestens 20 Sekunden.

Hinweise: Achte darauf, dass Oberschenkel und Unterschenkel stets einen 90°-Winkel bilden!

Option für Fortgeschrittene: Nimm dir dein Lieblings(schul-)buch und lies so lange du kannst ;)

7 Zusatzübung: Spiderliegestütz

Übungsbeschreibung: Du startest in der Liegestützposition. Von hier führst du einen Liegestütz aus und führst währenddessen das rechte Bein angewinkelt zum Arm (Knie geht seitlich zum Ellenbogen). Hinweis: Blick nach unten gerichtet.

Option: Zu Beginn können auch einfache Liegestütz ausgeführt werden.

1.

2.

3.

4.