

Sportübung

Material:

- Sportkleidung
- eine Trainingsmatte
- etwas Platz
- eventuell ein Handtuch
- etwas zu trinken
- eine App für das Timing kann sinnvoll sein (zum Beispiel Interval Timer)

Die Übung geht insgesamt 30 Minuten.

- 5 Minuten warm up
- 20 Minuten Übungen
- 5 Minuten Cool Down

Warm up:

30 Sekunden	Laufen auf der Stelle, hopsen
30 Sekunden	Grätschsprünge Beim Springen, Beine in Grätschposition, nächster Sprung wieder zusammen
30 Sekunden	Jumping Jacks Arme dazu nehmen, die Beine sind auseinander, die Arme sind zusammen
30 Sekunden	Schultern kreisen (nach der Hälfte die Richtung wechseln)
30 Sekunden	Arme kreisen (nach der Hälfte die Richtung wechseln)
30 Sekunden	Rotation Squat (Bein kreisen und in die Kniebeuge) Breitbeinig stehen, das linke Bein hochnehmen, kreisen, auf den Boden absetzen, eine Kniebeuge machen, rechtes Bein hochnehmen, kreisen, auf den Boden absetzte, Kniebeuge machen
30 Sekunden	Stell dich auf die Ballen und strecke dich ganz lange
30 Sekunden	Mach eine kurze Pause

Übungen:

Die Übungen werden jeweils 40 Sekunden durchgeführt, dann folgen 20 Sekunden Pause.

40 Sekunden	Kniehebelauf Auf der Stelle laufen, Hände ca. Hüfthoch heben, die Knie müssen abwechselnd die Hände berühren
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	Skater Jumps Auf dem rechten Bein stehen, nach links abspringen, auf dem Linken Bein landen und das rechte nach hinten weg strecken
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	Knieheben mit Seitwärtslauf Drei schnelle Schritte nach links, rechtes Knie heben, drei schnelle Schritte nach rechts, linkes Knie heben.
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	Sit Ups Rückenposition, Knie aufstellen, den Oberkörper von der Matte heben und die Hände berühren den Boden zwischen den Beinen, Oberkörper wieder ablegen, die Hände berühren den Boden hinter dem Kopf
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	In and Outs Auf dem Popo sitzend, die Hände werden unter die Schultern, dicht hinter dem Popo auf der Matte leicht gebeugt abgestellt, die Beine sind in der Luft und werden lange ausgestreckt, die Knie werden zum Oberkörper gezogen und wieder weg, Bauch dabei fest machen
20 Sekunden	Pause



40 Sekunden	Plank/ Spiderplank Klassischer Unterarmstütz, auf beide Unterarme abstützen, die Füße stehen auf den Fersen- halten Spiderplank: Die Knie zu den Ellbogen ziehen, immer abwechselnd
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	Superman Auf dem Bauch liegend, Arme und Beine weg vom Boden, wer mag kann etwas paddeln mit den Armen und Beinen- wird anstrengender
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	Russian Twist Nur der Pop ist auf der Matte, die Beine angewinkelt in der Luft, die Arme schnell von links nach rechts bewegen über den Bauch, Finger berühren dabei den Boden
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	Mountain Climbers Liegestützposition, die Knie abwechselnd Richtung Stirn ziehen
20 Sekunden	Pause
40 Sekunden	Heel Raise Auf der Stelle laufen und abwechselnd die Ferse zum Po bringen
20 Sekunden	Pause

Nach dem ersten Satz der Übungen machst du eine kurze Pause. Führe dann alle Übungen nochmal durch!

Coll down:

	Childpose Fersensitz, Oberkörper nach vorne ablegen, ganz lange machen
	Eagle Arms (2Seiten) Arme übereinander bringen, Handfläschen oder Daumen greifen, Ellbogenspitzen nach vorne ziehen
	Needle Pose (2 Seiten) Auf dem Rücken liegen, beide Beine in die Luft, ein Bein über das andere legen, mit den Händen den Oberschenkel greifen. Oberschenkel ran ziehen, Knie wegdrücken
	Sight Stretch Im Schneidersitz, rechter Arm nach oben und nach links ziehen (2 Seiten)
	Schultern dehnen (Arm nach vorne, mit der anderen Hand Richtung Körper ziehen) 2 Seiten
	Nach den Sternen greifen

