

## Workout im Wohnzimmer

Auch wenn ihr momentan zu Hause bleiben sollt, könnt ihr euch trotzdem fit halten. Dafür braucht ihr nur ein bisschen Platz, z.B. im Wohnzimmer.

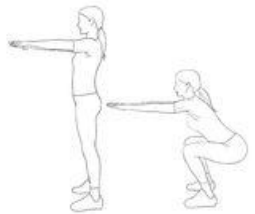
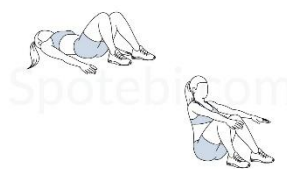
Um die Intensität des Trainings zu steigern, könnt ihr die Anzahl der Wiederholungen erhöhen oder ggf. Gewichte (z.B. gefüllte Wasserflaschen) hinzunehmen.

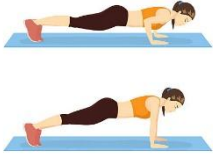


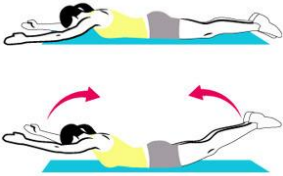
Wichtig ist bei allen Übungen die richtige Haltung, denkt an einen geraden Rücken, Körperspannung und bei den Kniebeugen schön nach hinten setzen, so dass die Knie über den Füßen bleiben.

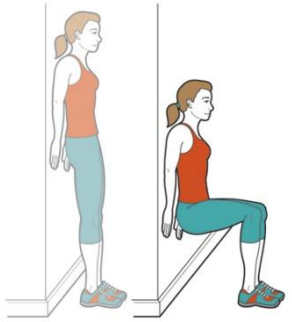
Für den Anfang empfehlen wir **2 Durchgänge** mit **jeweils 30 Sekunden** Übungszeit mit jeweils ca. 30 Sekunden **Pause** dazwischen.

**Steigerung:** Übungszeit auf 1 Minute und/ oder 3 Durchgänge.

Du musst zu Beginn auch nicht alle Übungen durchführen. Solltest du dich für einzelne entscheiden, achte darauf, dass du für alle Körperteile etwas tust.

Übung	Beschreibung	Variationen	
Erwärmung	Laufen auf der Stelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kniehebelauf</li> <li>▪ Anfersen</li> <li>▪ Sidesteps</li> <li>▪ Tempo variieren</li> </ul>	
Squads	Kniebeuge mit schulterbreitem Stand, nach hinten setzen, Knie bleiben über den Füßen, Bauch anspannen, Fersen in den Boden stemmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ind. weit runter gehen</li> <li>▪ Füße enger oder weiter auseinander</li> <li>▪ Gewicht vor dem Oberkörper halten</li> <li>▪ Tempo variieren</li> <li>▪ einbeinig (anderes Bein tippt nur auf)</li> </ul>	
Situps	Rückenlage, aufgestellte Beine, Oberkörper Richtung Knie, ohne Schwung nur über Bauchmuskulatur arbeiten, minimales Anheben des Oberkörpers genügt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beine in 90° abheben</li> <li>▪ gerade</li> <li>▪ schräg: linke Hand zu rechtem Knie und umgekehrt</li> <li>▪ Tempo variieren</li> </ul>	

Liegestütze	Hände unter die Schulter, Ellenbogen nach außen, Fußspitzen aufstellen, Bauch anspannen, Ellenbogen beugen, Nase Richtung Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Knie absetzen</li> <li>▪ Ellenbogen nah am Körper</li> <li>▪ Tempo variieren</li> <li>▪ stehend schräg gegen eine Wand</li> </ul>	
Schulterstütze	Hintern nah vor Sofa/ Stuhl/ Badewannenrand Richtung Boden, wieder hochdrücken, Hände seitlich neben dem Körper abstützen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ indiv. tief gehen</li> <li>▪ Tempo variieren</li> </ul>	
Planken	Unterarmstütz mit aufgestellten Füßen, eine Linie von Schultern bis Fersen, Bauch fest, halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Füße abwechselnd auseinander und zusammen</li> <li>▪ seitlich auf linken Arm</li> <li>▪ seitlich auf rechten Arm</li> </ul>	
Bergsteiger	Hände unter Schulter, Blick Richtung Boden, Knie abwechselnd Richtung Arme ziehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tempo erhöhen</li> <li>▪ Knie seitlich Richtung Schulter ziehen</li> </ul>	
Schwimmer	Bauchlage, Beine + Füße + Oberkörper leicht anheben, Arme seitlich bis zu den Schultern und wieder nach vorn führen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zwischendurch absetzen</li> <li>▪ nur Arme anheben und senken</li> <li>▪ nur Beine anheben und senken</li> <li>▪ gegenläufig li. Arm/ re. Bein anheben und umgekehrt</li> </ul>	

Wandsitz	im rechten Winkel gegen eine stabile Wand „setzen“, Rücken komplett an die Wand, so lange halten wie möglich	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Winkel vergrößern</li><li>▪ Zeit variieren</li><li>▪ zusätzliches Gewicht halten</li></ul>	
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Von allen Übungen gibt es natürlich noch mehr Varianten und ihr kennt zudem andere Übungen aus dem Sportunterricht und der Freizeit. Also seid kreativ.

Bleibt gesund und haltet euch fit!

Eure Sportlehrer\*innen