

Liebe Schülerinnen und Schüler,

damit euch auch sportlich betätigen könnt empfehlen wir euch die Training-App, die ihr kostenlos auf Smartphone und Tablet herunterladen könnt.

Adidas-Trainings-App kostenlose Trainingsvideos

Hinweis für die Eltern, die Kinder und Jugendliche betätigen sich ebenfalls sportlich, wenn sie beim Putzen unterstützen. 😊

Damit sich auch alle ohne Smartphone oder Tablet sportlich betätigen können findet ihr auf den nächsten Seiten ein paar Stationskarten für eure Fitness.

Sit-up



<https://www.publicdomainpictures.net/en/view-image.php?image=271026&picture=woman-doing-sit-ups>

Bewegungsdurchführung:

Achte darauf, dass du den Rücken grade lässt und den Oberkörper langsam nach oben bewegst und ihn wieder ablegst.

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Beinstrecken



https://fitnessuebungen-zuhause.de/beinstrecken_sitzend.html

Bewegungsdurchführung:

Setze dich aufrecht auf einen Kasten.

Die Beine werden ausgestreckt, so dass diese grade sind. Die Beine in dieser Position 15 Sekunden halten.

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel

Unterarmstütz



<https://mix.com/!ZmFINmE0:firm-abs-program%2C-10-easy-board-exercises-that-you-can-do-at-home-every-morning-mind-%26-health>

Bewegungsdurchführung:

Achte darauf, dass dein Rücken grade ist.

Halte dich 10 Sekunden in dieser Position und lege dich langsam auf den Bauch.
Wiederhole die Übung mehrfach.

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Beine, Arme

Knieliegestütz



Bewegungsdurchführung:

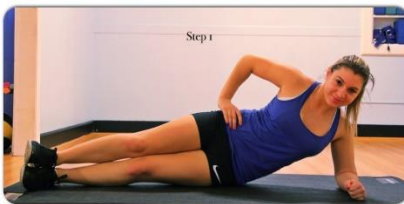
Stütze die Arme auf Höhe der Schultern am Boden ab. Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule.

Senke langsam deinen Oberkörper in Richtung Boden soweit ab wie möglich und drücke anschließend die Arme wieder durch. Achte dabei darauf, dass dein Bauch angespannt ist.

https://fitnessuebungen-zuhause.de/bild.html?src=liegestuetz_knien1

Beanspruchte Muskulatur: Vordere Schulter, Trizeps, Brustmuskulatur

Seitstütz



https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Side_Plank.jpg

Bewegungsbeschreibung:

Lege dich auf die Seite und stütze sich auf den Unterarm ab. Hebe den Körper an, so dass die Beine gestreckt sind und der Körper von der Schulter bis zu den Füßen eine Linie ergibt.

Beanspruchte Muskulatur: seitliche Bauchmuskeln