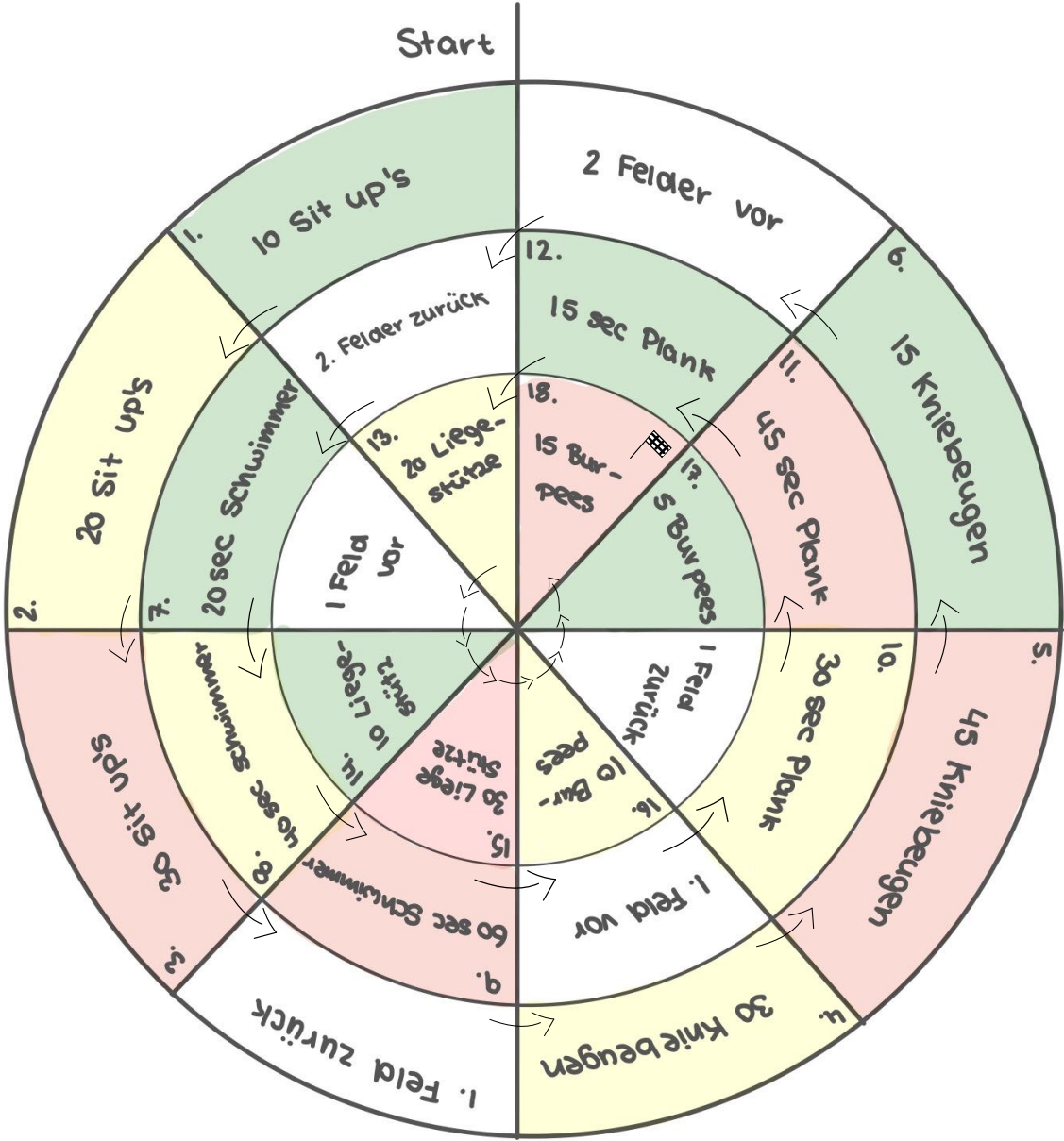


Spiegel 1

1, 2 oder 3

1 2 oder 3



Leicht mittel schwer

Anleitung

1. Alle Spieler öffnen den Link, welcher zum Online Würfel führt und stellen den Würfel auf die Seitenzahlen 1-3.
2. Der erste Spieler ‚würfelt‘ per Internet.
3. Die gewürfelte Anzahl wird vorgerückt(angefangen von Start) und die besagte Übung ausgeführt. Diese muss nur der spieler machen, der gerade am Zug ist.
4. Der nächste Spieler würfelt und macht seine Aufgabe, bis alle an der Reihe waren. Dann geht es wieder beim ersten Spieler los. Die folgenden gewürfelten Züge werden immer von dem Feld aus gezählt, an dem man selbst als letztes war!
5. Der Spieler, der als erstes das Ziel erreicht, gewinnt.

Würfel Website: <https://online-wuerfel.de/3-seitige/1-wuerfel>

Viel Spaß!;))

April 2

Fitness-Activity

Fitness - Activity

Material:

- Würfel
- Stuhl/Bank/Bett
- Gewicht/Flasche (ca.1l)
- Erhöhung: Treppe/ kleiner Hocker

Spielziel:

Das Ziel als erste Person zu erreichen, um keine Extraübung machen zu müssen.

Spielmaterial:

Der Spielplan zeigt eine Strecke mit 48 Feldern sowie ein Start- und Zielfeld. Wenn man auf eines der anderen Felder kommt, muss man die darauf stehende Übung durchführen. Die Anzahl der Wiederholungen oder Sekunden steht jeweils oben rechts im Feld.

Spielvorbereitung:

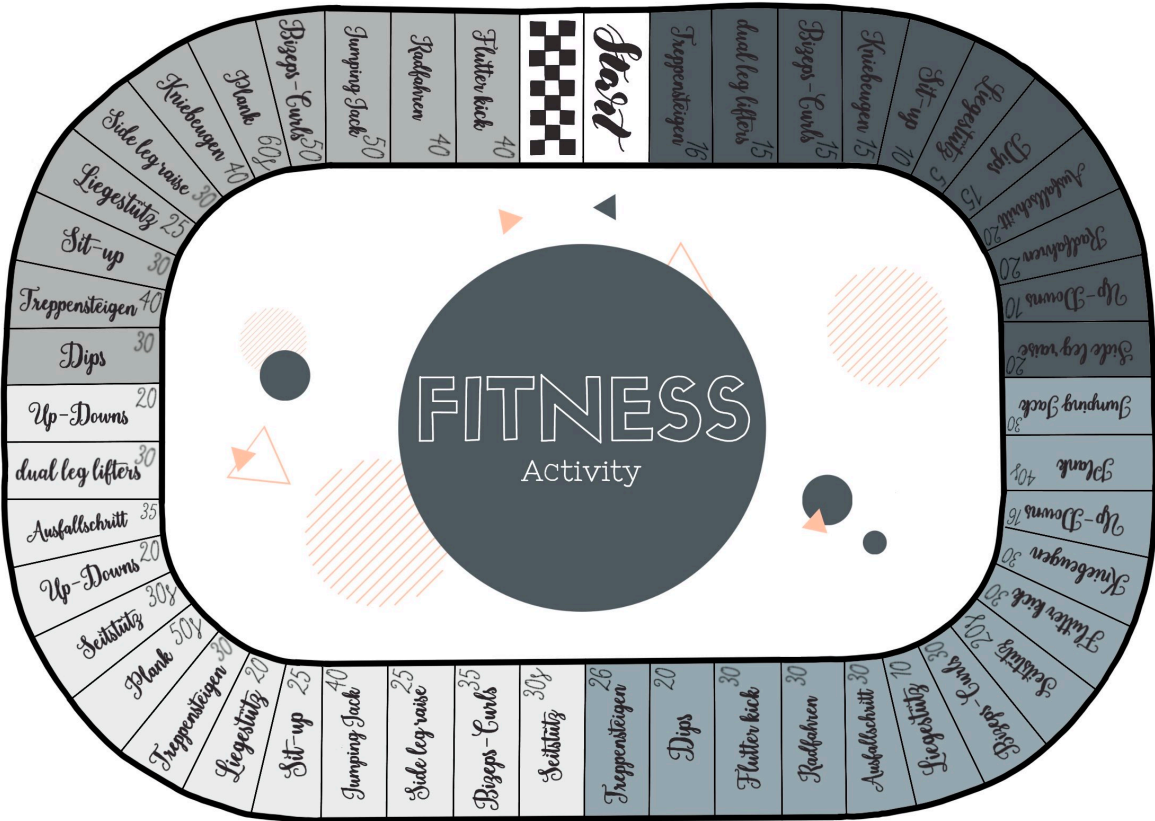
2-6 Spieler können am Spiel teilnehmen. Der Spielplan muss auf dem iPad oder Pc geöffnet sein (dazu kann man das Spielfeld bei BBB oder einem anderen Programm als Präsentation hochladen). Jeder Spieler wählt eine Farbe aus, mit der er/sie sich markiert, wo er/sie gerade angelangt ist.

Spielablauf:

Alle Spieler*innen starten auf dem Startfeld. Das Spiel beginnt, wenn ein*e Spieler*in bis drei gezählt hat. Nun würfelt jede*r Mitspieler*in, um auf ein Feld zu kommen. Jetzt muss die Übung, die auf dem Feld steht, ausgeführt werden (wenn dabei Unklarheiten entstehen, kann man sich die Ausführung der Übung nochmal bei den Übungsbeschreibungen angucken). Jeder führt die Übungen allein aus. Wenn eine Übung beendet ist, würfelt man erneut und macht nun die nächste Übung.

Spielende:

Der/die Mitspieler*in, der/die als erstes das Zielfeld erreicht, gewinnt. Alle anderen Mitspieler müssen jetzt noch 10 weitere Liegestütze machen.



dual leg lifters



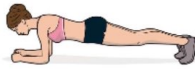
Bei dieser Bauchübung liegst du beim Start auf dem Rücken und hältst deine Beine ausgestreckt rund 15 cm über dem Boden. Hebe die Beine nun so hoch, dass sie mit dem Boden einen 90°-Winkel bilden. Bei der Ausführung ist es wichtig, dass dein unterer Rücken stets Bodenkontakt hat.

Sit-up



Lege dich zunächst mit dem Rücken auf den Boden und stelle deine Füße mit leicht angewinkelten Knien auf. Deine Hände positionierst du entweder seitlich deines Kopfes, an den Schläfen oder du streckst die Arme ganz aus. Hebe dann deinen Oberkörper in Richtung deiner Beine an. Dabei verlassen sowohl deine Schulterblätter als auch dein oberer und unterer Rücken den Boden. Kehre anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück. Wichtig: Arbeite wirklich mit deinen Bauchmuskeln und hole nicht mit den Armen zusätzlich Schwung.

Plank



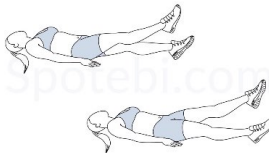
Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und positioniere die Ellenbogen unter den Schultern. Die Unterarme liegen parallel zum Körper, so dass deine Fingerspitzen gerade nach vorne ausgerichtet sind. Halte den Nacken möglichst entspannt und gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Presse nun die Unterarme in den Boden und drücke dich hoch. Stütze deinen Körper nur mit den Zehenspitzen und den Unterarmen ab. Baue Spannung im gesamten Körper auf, indem du den Bauchnabel nach innen ziehst, die Knie durchdrückst und den Po fest anspannst- vermeide sowohl ein Hohlkreuz als auch einen runden Rücken.

Radfahren



In Rückenlage streckst du die Beine gerade nach unten und legst die Arme gestreckt neben deinem Oberkörper ab. Dein Kopf liegt auf dem Boden auf und du blickst gerade nach oben. Jetzt hebst du die Beine leicht vom Boden ab. Anschließend knickst du eines deiner Beine während du ausatmest im Kniegelenk ein und führst das Knie maximal in Richtung deines Kopfes. Danach atmest du ein und drückst das Bein wieder nach unten durch, bis es beinahe völlig gestreckt ist. Anschließend wiederholst du dies mit dem anderen Bein.

Flutter kick



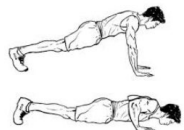
Lege dich auf den Boden und leg den Kopf ab und heb ihn während der Übung nicht an. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper, die Handflächen liegen flach auf dem Boden. Hebe die Beine in die Luft und halte sie beinahe gestreckt. In den Knien behältst du eine ganz leichte Beugung bei, um die Gelenke zu schonen. Die Fußzehen streckst du nach vorne. Beginne nun mit einer Scherenbewegung der Beine. Während du das eine Bein nach unten bewegst, bewegst du das andere nach oben. Die Beine bleiben dabei in der Streckung. Wie groß der Ausschlag der Beine ist, kannst du selbst bestimmen.

Seitstütz



Lege dich seitlich hin. Stütze dich mit dem unteren Ellbogen und der Seite des Fußes ab. Hebe deine Hüfte vom Boden an, sodass der Körper eine gerade Linie von den Knöcheln, über die Hüfte bis zu den Schultern bildet. Spanne die Bauch- und Gesäßmuskeln an.

Liegestütz



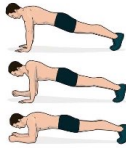
Geh in die Liegestützposition und halte den Körper auf einer geraden Linie. Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit, sodass sich die Brust zwischen Ihren Armen befindet. Senke den Oberkörper, bis die Körperlinie und die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Halte die unterste Position kurz und drücken Sie sich anschließend zurück in die Ausgangsposition.

Dips



Positioniere beide Hände hinter sich an der Kante eines Stuhls oder einer Bank – optimalerweise in Kniehöhe. Verlagere das Gewicht der Beine voll auf die Fersen. Beuge die Arme nun langsam mit zusammengedrückten Ellenbogen und senke deinen Körper ab, bis die Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel erreichen. Strecke deine Arme im Anschluss wieder aus, dabei sollte das Hochdrücken schneller ausgeführt werden als das Absenken. Die Hüfte bleibt während des ganzen Bewegungsablaufs so nah wie möglich an der Kante.

Up-Downs



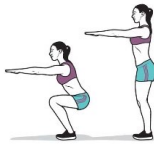
Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und positioniere die Ellenbogen unter den Schultern. Die Unterarme liegen parallel zum Körper, so dass deine Fingerspitzen gerade nach vorne ausgerichtet sind. Halte den Nacken möglichst entspannt und gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Presse nun die Unterarme in den Boden und drücke dich hoch. Stütze deinen Körper nur mit den Zehenspitzen und den Unterarmen ab. Baue Spannung im gesamten Körper auf, indem du den Bauchnabel nach innen ziehst, die Knie durchdrückst und den Po fest anspannst – vermeide sowohl ein Hohlkreuz als auch einen runden Rücken.

Bizeps-Curls



Stelle dich in den hüftbreiten Stand. Drücke deinen Brustkorb heraus, ziehe deine Schultern nach hinten, unten und blick geradeaus. In jeder Hand eine Gewicht/ Flasche ruhen deine Arme ausgestreckt an deinen Körper. Die Handflächen zeigen dabei in Richtung Oberschenkel. Nun lass den Oberarm dicht am Körper und beug dein rechtes Ellbogengelenk. Dabei drehst du deinen Unterarm, so dass in Endposition Ihre Handfläche Richtung Schulter zeigt. In dem Moment in dem Sie Ihren rechten Arm wieder in Ausgangsposition bringen beugen Sie Ihren linken Arm. Für die Übung im Wechsel aus. (Wenn du keine Flasche zur Verfügung hast, kannst du die Übung auch ohne Gewicht ausführen)

Kniebeugen



Du stellst dich schulterbreit stabil auf und streckst deine Arme gerade nach vorne, sodass deine Zeigefingerspitzen sich leicht berühren. Deine Fersen zeigen ganz leicht nach außen, um dir einen stabilen Stand zu bieten. Nachdem du dich richtig aufgestellt hast, schiebst du kontrolliert deine Hüfte mit dem Gesäß nach hinten und in Richtung Boden. Deine Arme bleiben hierbei nach vorne gestreckt, um ein Gegengewicht herzustellen. Nun gehst du wieder nach oben. Achte darauf, dass deine Knie niemals über die Zehenspitzen hinausragen. Das kann dich einerseits aus dem Gleichgewicht bringen und belastet andererseits unnötig deine Knie.

Ausfallschritt



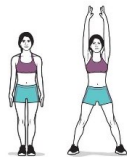
Bei der Grundübung zum Ausfallschritt wird das Knie des vorderen Beins aus dem hüftbreiten Stand heraus auf ca. 90 ° angewinkelt. Der vordere Fuß steht dabei mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden. Das Knie des hinteren Beins wird gebeugt in Richtung Boden geneigt, bis es beinahe den Boden berührt und der Unterschenkel sich in einer annähernd parallelen Position zum Boden befindet. Der hintere Fuß ist ebenfalls gebeugt – nur die Zehenspitzen stehen auf dem Boden. Wiederhole diese Übung abwechselnd mit beiden Beinen.

Treppensteigen



Hol dir eine Erhöhung und stelle deine Beine schulterbreit vor diese. Setze einen Fuß auf die Erhöhung. Springe nun mit beiden Füßen gleichzeitig ab und tausche Ihre Position, sodass der Fuß der vorher auf dem Boden war jetzt auf der Erhöhung ist. (Du kannst zum Beispiel eine Treppe, einen kleinen Höcker oder etwas ähnliches benutzen)

Jumping Jack



Um mit Jumping Jacks zu starten, stelle dich aufrecht hin und schaue gerade nach vorne. Die Füße sind schulterbreit. Deine Arme sind in der Ausgangsposition seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach vorne. Springe vom Boden ab, indem du zunächst deine Knie minimal beugst und dich vom Boden abstößt. Dabei kommt die Kraft in erster Linie aus den Waden und Oberschenkeln. Während du hochspringst, spreizt du deine Beine und führst parallel deine Arme über dem Kopf zusammen. Sie sind unter Spannung und nur minimal gebeugt. Komme im über hüftbreiten Stand auf dem Boden auf. Die Zehen zeigen leicht nach außen. Deine Hände berühren sich kurz über dem Kopf. Springe sofort wieder ab und komme mit den Füßen in die schulterschmale Ausgangsposition zurück. Führe die Hände zeitgleich hinter dem Oberkörper zusammen. Auch hier können sich die Fingerspitzen kurz berühren.

Side leg raise



Leg dich auf eine Seite, der untere Arm liegt auf dem Boden, stütze dich mit der oberen Hand vor dem Körper ab. Spanne deine Bauchmuskeln an und schieb das untere Bein leicht vor das obere Bein, sodass die Fußinnenseite des oberen Beins auf dem Boden liegt. Hebe dann das obere Bein in Richtung Decke, die Hüfte bleibt in der Seitenlage. Halte die Position und senke das Bein dann wieder ab.

Link

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/frau-macht-doppel-leg-raise-übung-in-2-schritten-gm1135331712-301995020>

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/frau-die-war-fett-tun-sit-up-auf-matte-gm848741194-139379233>

<https://www.fitforfun.de/workout/hohe-intensitaet-low-plank-307174.html>

<https://www.menshealth.de/krafttraining/die-besten-uebungen-fuer-den-waschbrettbauch/>

<https://www.spotebi.com/exercise-guide/flutter-kicks/>

<https://www.fitforfun.de/workout/starworkout/channing-tatum-bauchmuskeltraining-uebung-1-heavy-seitstuetz-194881.html>

<https://www.soulusi.com/id/12461-kalian-prefer-sit-up-push-up-kenapa>

<https://www.fitforfun.de/workout/trizeps-bench-dips-299342.html>

<https://m.blog.naver.com/yunwangs/221771156401>

<https://www.fitundattraktiv.de/unterarme-trainieren-die-10-besten-uebungen/>

<https://www.fitforfun.de/workout/mareike-bodyweight-workout-kniebeugen-243727.html>

<https://www.fitforfun.de/workout/laufplan-starke-beine-mit-dem-ausfallschritt-247086.html>

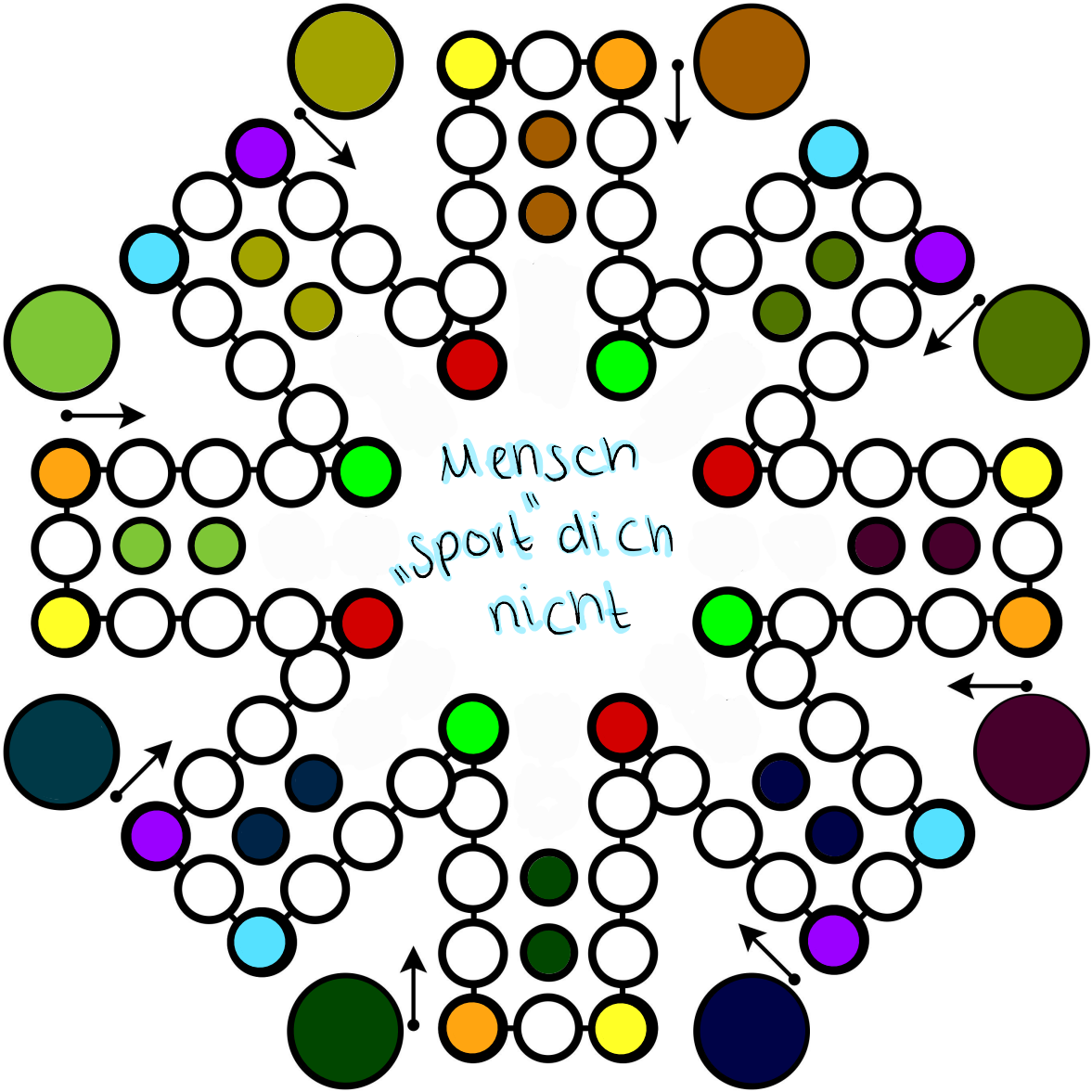
<http://www.300kniebeugen.net/wohlgeformte-und-schlanke-beine/ubungen-fur-beine-schenkel-und-po>

<https://www.fitforfun.de/sport/mareike-bodyweight-workout-hampelmann-243735.html>

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/frau-macht-side-leg-raise-übung-mit-liegen-in-2-schritt-auf-blauer-matte-gm1147313549-309429146>

April 3

Mensch „sport“
dich nicht



Mensch
"sport" dich
nicht

Unsere Anleitung:

Aufbau / Vorbereitung:

- lade das Spielfeld als Präsentation bei BBB hoch, damit alle mit dem gleichen Feld spielen
- eine Spielfigur wird als gemalter Punkt verdeutlicht, sucht euch also eine Farbe aus (bei dem nächsten Spielzug löschst du den Punkt und malst ihn auf das neue Feld)
- ein Link zum Würfel: <https://wuerfel.virtuworld.net>

Spielregeln / Spielablauf:

- die Regeln sind genauso, wie die von „Mensch ärgere dich nicht“ (die hoffentlich jeder kennt)
- wenn du mit deinem „Männchen“ auf ein farbiges Feld kommst, das nicht das Häuschen von dir ist, musst du eine Sportübung machen (siehe Seite: Übungen)

Ziel:

- habe deine Figuren als erstes in deinem Haus und du hast gewonnen

Besonderheiten:

- du hast nur zwei Figuren
- ein blaues Feld ist ein Joker und du kannst einem / einer Mitspieler / in eine Sportübung zuteilen, die diese / r sofort bewältigen muss

Übungen:

Rot = 10 Liegestütz

Grün = 10 Situps

Gelb = 15sec auf der Stelle laufen

Orange = 10 Kniebeugen

Lila = Tue so, als würdest du Seilspringen ohne Seil!
15 beidbeinige Sprünge auf der Stelle

Blau = Man kann sich einen Mitspieler aussuchen, der eine der oben genannten Übungen machen muss.

April 4

Fit - ivity

Willkommen zu dem von Lara S., Isa, Lara.K und Lina entwickeltem Spiel **Fit-ivity**. Und hier zu den Spielregeln :

1. Jeder Spieler/Spielerin muss den Link kopieren und in Safari einfügen, möglicherweise müssen die Zahlen des Rades von elf auf sechs reduziert werden.
<https://de.piliapp.com/random/wheel/>
2. Alle Spieler starten gleichzeitig und drehen das Rad ab dann unabhängig voneinander. Je nachdem welche Zahl angezeigt wird, so viele Felder geht man auf dem Spielfeld weiter.
3. Das Feld, auf dem man stehen bleibt, kann man mit einem Haken oder Kreuz markieren.
4. Die Fitnessübung, die auf dem Feld gekennzeichnet ist, wird dann ausgeführt.
5. Wenn einer der SpielerInnen auf dem Feld „weiterdrehen“ angelangt ist, kann der Spieler/ die Spielerin einfach weiterdrehen und muss für dieses Feld keine Übung absolvieren.
6. Das Ziel ist es schnellstmöglich in das Ziel am Ende mit sportlichem Engagement zu gelangen.
7. Spielende, ist wenn einer der SpielerInnen im Ziel angelangt ist.

start

| | | | | |
|---------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|--|
| 10 Sit-ups | 25 Hampel- männer | 10 Liegestütze | 20 Knie- beugen | 16 Ausfall- schritte (8 links/ 8rechts) |
|---------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|--|

weiter drehen...

| | | | |
|---------------|--------------------------|----------------------------|--------------|
| 15 Sit-ups | 20x Kniehebe- lauf | 20 Mountain climbers | 5 Burpees |
|---------------|--------------------------|----------------------------|--------------|

weiter drehen...

| | | | |
|-------------------------|-------------------|------------------|-------------------------|
| 40 Hampel- männer | 15 Liegestütze | 30 Kniebeugen | 24 Ausfall- schritte |
|-------------------------|-------------------|------------------|-------------------------|

weiter drehen...

| | | | |
|---------------|--------------------------|----------------------------|---------------|
| 20 Sit-ups | 30x Kniehebe- lauf | 40 Mountain climbers | 10 Burpees |
|---------------|--------------------------|----------------------------|---------------|

weiter drehen...

| | | | |
|-------------------------|-------------------|------------------|----------------------------|
| 50 Hampel- männer | 20 Liegestütze | 40 Kniebeugen | 32 Ausfall- schritte |
|-------------------------|-------------------|------------------|----------------------------|

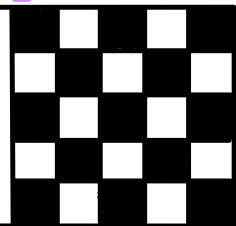
weiter drehen...

| | | | |
|---------------|--------------------------|-----------------------------|---------------|
| 25 Sit-ups | 40x Kniehebe- lauf | 50 Mountain- climbers | 15 Burpees |
|---------------|--------------------------|-----------------------------|---------------|

weiter drehen...

| | | | |
|-------------------------|-------------------|----------------------------|---------------|
| 55 Hampel- männer | 25 Liegestütze | 36 Ausfall- schritte | 20 Burpees |
|-------------------------|-------------------|----------------------------|---------------|

ziel



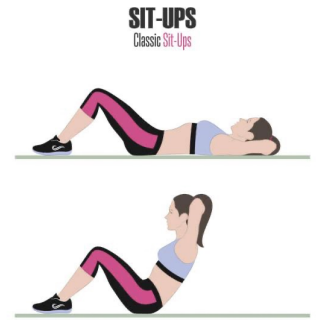
ziel

Fit-ivity

Erklärung der Übungen

1. Sit-ups

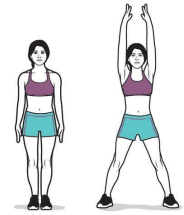
Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine schulterbreit auf. Verschränke deine Arme hinter dem Kopf oder halte sie ca. neben deinen Ohren. Dann richtest du dich langsam auf, indem du deinen Oberkörper anhebst, du musst aber nicht komplett senkrecht aufgerichtet sein. Danach senkst du deinen Oberkörper wieder und leg ihn kurz ab. Das musst du dann immer wiederholen.



2. Hampelmänner

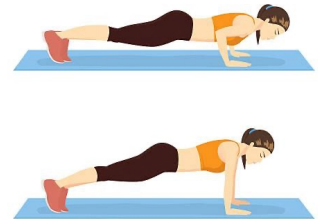
Du stellst dich hin und führst die Arme und Beine gleichzeitig auseinander beziehungsweise zusammen, während du leicht in die Luft springst.

-Du musst die Arme über dem Kopf zusammenführen, wobei sich die Hände auch kurz berühren sollten.



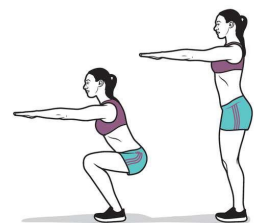
3. Liegestütze

Geh auf die Knie und stütze dich mit deinen Händen etwa schulterbreit vor dem Körper ab (sie sollten ca. auf Höhe der Brust sein). Dann streckst du deine Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf die Zehenspitzen. Senke deinen gesamten Körper nun ab, indem du deine Arme beugst. Lege dich aber nicht ab, sondern drücke dich dann wieder nach oben. Achte darauf, dass du deine Arme, auch wenn du oben bist, in einer leicht gebeugten Stellung hältst.



4. Kniebeugen

Stelle dich schulterbreit hin, die Knie sind leicht nach außen gedreht. Dann gehst du tief in die Knie und richtest dich dann wieder auf, achte darauf, dass du dabei die Beine nicht wieder komplett durchstreckst. Die Arme kannst du dabei nach vorne ausstrecken oder die Hände verschränken und vor dir halten.



5. Ausfallschritte

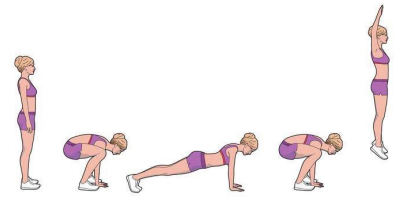
Stelle dich hüftbreit hin, nun werden abwechselnd beide Beine, nach einem großen Schritt nach vorne, in einem rechten Winkel angewinkelt.



6. Burpees

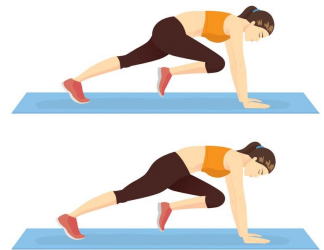
Stelle dich hüftbreit auf. Gehe tief in die Hocke und stütze dich mit beiden Händen vor den Füßen auf dem Boden ab. Springe in die Liegestützposition und führe eine Liegestütze aus. Dann springst du mit den Füßen wieder nach vorne, sodass du wieder in der Hockposition bist. Springe dann einmal in die Luft und strecke deine Arme dabei nach oben.

-Statt der Liegestütze kannst du dich auch einmal ganz auf den Boden legen und dann mit viel Körperspannung, wie ein Brett, wieder nach oben drücken.



7. Mountain Climber

Du befindest dich in der Stützposition, deine Hände sind direkt unter deinen Schultern. Dein Blick ist während der Übung nach unten gerichtet. Die Füße sind ungefähr hüftbreit aufgestellt. Ziehe nun in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd möglichst Schnellreinigung Knie zu deiner Körpermitte, also in Richtung der Ellenbogen. Ein Bein ist jeweils durchgestreckt, während das andere gerade angewinkelt wird.



8. Kniehebelauf

Stelle dich hüftbreit hin und laufe dann sozusagen auf der Stelle. Ziehe dabei aber deine Beine so hoch, dass dein Oberschenkel sich in der Waagerechten befindet. Versuche das so schnell wie möglich durchzuführen.



April 5

Fitness

Tic - Tac - Toe

Fitness-Tic-Tac-Toe

Regeln

1. Jeweils 2 Spieler spielen gegeneinander.
2. Es wird abwechselnd gespielt.
3. Drei in einer Reihe gewinnt.
4. Da wo man ein Kreuz setzt, die Übung muss man machen.
5. Alle spielen einmal gegen alle.
6. Wenn man gewinnt, bekommt man einen Punkt, bei einem Unentschieden und bei einem verlorenen Spiel bekommt man null Punkte.
7. Daraus wird dann die Rangliste erstellt. (nach Anzahl der Punkte)
8. Bei einem Gleichstand an Punkten wird erneut gegeneinander gespielt.

Spielanleitung:

Das Spiel beginnt, die ersten Spiele starten.

Der erste Spieler beginnt und setzt ein Kreuz oder Kreis in einer beliebigen Farbe auf ein beliebiges Feld, die Übung auf diesem Feld muss von diesem einen Spieler ausgeführt werden.

Danach setzt der nächste sein Kreuz oder Kreis und macht dann die Übung, das geht so lange weiter bis einer drei Kreuze oder Kreise senkrecht, waagrecht oder schräg hat.

Das Feld oben links ist das Beispielfeld.

Für jedes Spiel ist ein drei mal drei Feld. Die Spieler ordnen sich so zu.

Übungen:

1. 15x pro Seite Arm-Bein-Strecken
2. 5x Liegestütz
3. 3x pro Seite Sit-ups mit Rotation
4. 10x pro Seite Boxerstütz
5. 5x Burpees
6. 10x Kniebeugen
7. 5x Stühle
8. 5x pro Seite Seitstütz mit Beinheben
9. beidbeinighüpfen 35x

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

Kapitel 3 - Beschreibung der Übungen

1. Arm-Bein-Strecken



Auf allen Vieren knien, die Hüfte ist über den Knien und die Schultern über den Handgelenken. Den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig parallel zum Boden heben und ausstrecken. Der Rücken bleibt gerade. Die Seiten wechseln.

2. Liegestütz



In der Liegestütz-Position die Hände ein wenig nach innen drehen, so dass die Ellenbogen nach außen zeigen. Den Körper langsam absenken und wieder heben. Die Arme sollten relativ eng am Körper anliegen und die Ellenbogen am Körper bleiben.

3. Sit-ups mit Rotation



Auf den Rücken legen und die Hände über dem Kopf aufeinander legen. Den Bauch anspannen, den Oberkörper anheben und die Hände zur Außenseite des linken Oberschenkels führen. Wieder absenken, nicht ablegen und das Ganze zur anderen Seite ausführen.

4. Boxerstütz



In den Unterarmstütz gehen: Die Unterarme liegen auf dem Boden, die Ellenbogen sind genau unter den Schultern. Fußspitzen aufstellen, den Bauch anspannen und den Körper auf der Linie halten.

Den rechten Arm gerade nach vorne ausstecken, die Hand dabei zur Faust ballen. Den Unterarm wieder absetzen und die Bewegung mit dem linken Arm ebenfalls durchführen. Außer dem Armen sollte sich nichts bewegen.

5. Burpee



Aus dem schulterbreiten Stand schnell in die tiefe Kniebeuge kommen. Die Hände am Boden aufsetzen, mit den Füßen nach hinten springen und in der Stützposition landen. Das Körpergewicht absenken, eine Liegestütze ausführen.

Aus dem Stütz schnell in die Hocke springen und sofort zum Streck sprung ansetzen. So hoch wie möglich springen, Dazu die Arme lang über den Kopf strecken. Nach der Landung sofort zum nächsten Burpee ansetzen.

6. Kniebeuge



Hüftbreiter Stand. Die Knie stark beugen und den Po tief nach hinten absenken. Die Arme dabei auf Schulterhöhe nach vorn führen. Der Rücken ist gerade, der Blick geht nach vorne, und die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus.

7. Stuhl



Im aufrechten Stand tief in die Knie gehen und die Arme über den Kopf nach oben strecken. Rücken gerade halten.

8. Seitstütz mit Beinheben



Unterarmstütz-Position einnehmen. Fußspitzen aufstellen, die Ellenbogen sind unter den Schultern. Rechten Arm vom Boden heben und den Körper nach rechts aufdrehen. Du stützt dich auf den linken Ellenbogen, der linke Unterarm liegt im rechten Winkel zum Körper, der rechte Fuß liegt auf dem linken. Rechte Hand in die Hüfte stützen, das rechte Bein anziehen und das Knie Richtung Ellenbogen heben. Nach der Hälfte der vorgegebenen Zeit zurück in den Unterarmstütz und zur linken Seite aufdrehen.

9. Seilspringen (Double Unders)



Im aufrechten Stand ein Springseil greifen. Locker einspringen und einen Rhythmus finden. Dann so hoch wie möglich springen, die Fersen Richtung Po ziehen, so dass du das Seil zweimal in einem Sprung unter den Füßen durchziehen kannst. Sanft landen.

Spiel 6

Workout-Spiel

Workout-Spiel

material:

UNO-Karten (0-9)



oder wenn man keine UNO-Karten hat:

<https://play.unofreak.com/create>

2-6 Person

anleitung:

Für jede Farbe muss man einen anderen Bereich des Körpers trainieren. Die Zahl auf der Karte entspricht einer Übung. Wenn du einen Joker ziehst, darfst du eine Runde aussetzen. Die restlichen Regeln sind wie beim UNO-Spiel. Das Ziel ist es, die Karten vor allen anderen loszuwerden.

rot: Beine
grün: Bauch
gelb: Arme
blau: Rücken

UNO Regeln: <https://www.spielanleitung.org/uno.html>

gelb (Arme):

0: 45sek Pause

1: Biceps curls



2: Trizeps curls



3: Up-downs



4: Liegestütze



5: Step climbers



6: Ruder-variation



7: Schulterdrücken



8: Einarmige Biceps-curls



9: Einarmige Trizeps-curls

rot (Beine):

- 0: 45sek Pause
- 1: 40sek speedsquads
- 2: 40sek Ausfallsprünge
- 3: 5x but hips und high knees (abwechselnd)
- 4: 40sek jumping squads
- 5: 40sek high knees
- 6: 40sek but hips
- 7: 40sek half burpie mit leg touch
- 8: 40sek squads
- 9: 40sek Ausfallschritte

blau (Rücken):

- 0: 45sek Pause
 - 1: Marschieren
 - 2: Beckenkippen
 - 3: Katzenbuckel im Stehen
 - 4: Äpfel pflücken
 - 5: Nackendrehen
 - 6: Kopfnicken
 - 7: Die Brücke / das Becken heben
 - 8: Rückenstrecken
 - 9: Vierfüßlerstand (ein Arm und ein Bein heben)
- 

grün (Bauch):

0: 45sek Pause

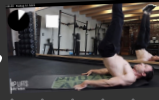
1: Toe touches



2: Roll ins



3: Hip flips



4: Dress crunches



5: slow mountain climbers



6: plank crunches



7: heel touch



8: toe reachers



9: toe touch hold



(Fotos) <https://youtu.be/UYWBIKXPJvA>

Basti
Nick
Medine
Meryem