



## Kleine Turnstunde für zu Hause um fit zu bleiben






Hallo meine Lieben, nachdem die Sportvereine alle geschlossen haben, aber bestimmt der eine oder andere von euch fit bleiben möchte, hier ein paar kurze Übungen. Ihr braucht nur etwa 5 – 6 Minuten Zeit. Damit ist bestimmt keiner überfordert, aber euer Körper und euer Gehirn freuen sich. Bevor ihr allerdings mit den Übungen beginnen könnt achtet darauf, dass genügend Platz um euch herum ist. Wenn ihr im Haus trainiert, räumt notfalls Möbelstücke beiseite. Tischkanten und Glasschränke sollten ebenso wenig in eurer Nähe sein, wie Spielzeugautos oder andere harte Gegenstände, mit denen man sich wehtun kann.



Heute werden wir uns mit 5 kurzen Übungen fit halten bzw. etwas austoben. Macht bitte in der letzten Spalte Notizen wie ihr die Übung empfunden habt, z.B. mit war die Übung zu schwer/leicht, Spaß/langweilig etc. Wenn ihr die Übungen von eurer Mutter oder eurem Vater abzeichnen lasst, damit wir einen kleinen Beweis haben, dass ihr auch wirklich was gemacht habt und dies an die OGS schickt, könnt ihr Punkte sammeln. Natürlich dürfen auch eure Eltern oder Geschwister mit euch mitmachen, umso mehr Spaß macht es....motiviert sie dazu.

So, jetzt aber zu den Übungen.....

macht nach jedem beendeten Übungsblock ca. 20 Sekunden Pause und trinkt etwas, bevor ihr mit den Neuen Übungsblock beginnt.

Übungen	Richtige Ausführung		Für was ist das gut?	Wie oft ?	Eure Notizen/ Abzeichnung der Eltern
<b>Der Hampelmann</b>  ca. 40 Sek.	Grundstellung Beine zusammen, Arme hängen nach unten. Man springt in die Grätsche und schwingt zeitgleich die Arme nach oben, wieder zurück und wiederholen. Im ewigen Sprung bleiben		Der Kreislauf kommt in Wallung und die Kondition wird trainiert. Arm und Beinmuskulatur werden gestärkt.	10 x Hampelmann  5 Sekunden Pause  10 x Hampelmann  5 Sekunden Pause  10 x Hampelmann	
20 Sek Pause <b>Trinken</b>					

<p><b>Offene Kniebeugen</b> ca. 40 Sek.</p>	<p>Stellt euch in die Grätsche und faltet eure Hände vor eurem Brustkorb, Rücken muss gerade bleiben. Nun geht ihr langsam in die Hocke, bleibt 6 Sekunden so und steht dann wieder auf. Dabei sollen eure Knie immer etwas gebeugt bleiben, nie ganz durchstrecken.</p>		<p>Hierbei werden eure Oberschenkel gekräftigt durch den geraden Rücken beugt diese Übung auch Haltungsschäden vor.</p>	<p>10 x Kniebeuge 5 Sekunden Pause 10 x Kniebeuge 5 Sekunden Pause 10 x Kniebeuge</p>	
<p>20 Sek Pause <b>Trinken</b></p>					
<p><b>Der Jumper</b> ca. 55 Sek</p>	<p>Nochmal was aktives... Zuerst hüpfst ihr 5 x in die Hocke hoch, danach so schnell ihr könnt rennen auf der Stelle ca. 10 Sek.</p>		<p>Konditionstraining Stärkung der Sprungmuskulatur und Schnelligkeit</p>	<p>Springen 5 x Sprinten 10 Sek Pause 5 Sek  <u>3 x wiederholen</u></p>	
<p>20 Sek Pause <b>Trinken</b></p>					
<p><b>Der Krebs oder die Spinne</b></p>	<p>Setzt euch auf den Po und stellt eure Füße etwas in die Grätsche.</p>		<p>Diese Übung ist für die Arm -und Bein kräftigung sehr</p>	<p>10 x Po hoch 5 Sekunden Pause</p>	

ca. 40 Sek.	Nun drückt ihr euren Po nach oben und haltet so 6 Sekunden aus. Lustig wird es, wenn ihr versucht in dieser Stellung vor/rück -oder seitwärts zu gehen. Dabei den Po so hoch wie möglich drücken.		gut, aber auch euer Po und Bauch werden sehr gut trainiert, da hier alle Muskeln angespannt werden.	10 x Po hoch 5 Sekunden Pause 10 x Po hoch	
20 Sek Pause <b><u>Trinken</u></b>					
ca. 45 Sek <b>Schräge Sit Ups</b>	Zuletzt nochmal bisschen was ruhiges... Legt euch auf den Rücken. Hände am Hinterkopf verschränken. Nun führt ihr euer rechtes Knie zum linken Ellenbogen, 3 Sek halten, dann linkes Knie zum rechten Ellenbogen, 3 Sek halten.		Trainieren der seitlichen Bauchmuskeln.	Jede Seite 2 x wiederholen mit je 3 Sek halten 5 Sek Pause alles 3 x wiederholen	