

Es erwarten dich mehrere Fitness Übungen, die unterschiedlich schwierig sind. Du sollst insgesamt so viele Übungen durchführen, dass du in der Summe mindestens **sieben** Sterne erhältst.

Plane nun, welche Übungen du durchführen möchtest und versuche auch eine schwierige auszuprobieren:

Ich möchte folgende Übungen durchführen:

* : _____

** : _____

*** : _____

Plane nun mit Hilfe deines Stundenplanes, wann du die gewählten Übungen durchführen möchtest.

Nun ist es an dir, die Übungen durchzuführen. Viel Erfolg und viel Spaß!

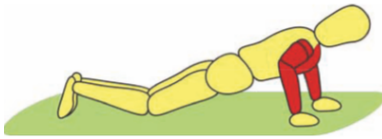


Quelle: https://de.freepik.com/vektoren-premium/yoga-kinder-charaktere-fitness-sport-kinder-posieren-und-machen-gymnastik-yoga-uebungen-vektor-illustrationen_7031528.htm (09.01.21, 20:02)

Quelle: <https://uniradsport.usp-sport.com/Downloads/Kraft-mit-Koerper.pdf>, 13.01.20 (20:01)

Übungen für einen Stern (*)

(1) Verkürzte Liegestütze (3x25 Wdhg)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Knie liegestütz - Arme stützen seitlich auf Brusthöhe - Knie liegen am Boden 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden) - Rumpf und Kopf in einer Linie halten

Tipp: Je weiter du den Griff wählst, desto intensiver wirkt die Übung auf die Brustmuskulatur. Je enger, desto mehr werden die Arme beansprucht!

(2) Halber Käfer (3x10 je Seite)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage - Beine angewinkelt, Fersen am Boden - Arme seitlich fixiert, Fingerspitzen berühren den Hinterkopf nur ganz leicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf und Schultern vom Boden abheben - Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, beim Zurückneigen die Schultern nicht auf den Boden ablegen - Kopf behält immer den gleichen Abstand zum Körper

Tipp: Blicke nach vorne oben – achte auf eine langsame Bewegungsausführung!

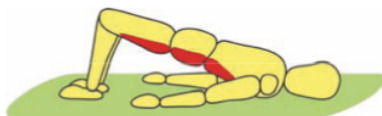
(3) Waage (60 sec.)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage - Arme und Beine gestreckt vom Boden abheben - Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule 	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Armen und Beinen wechselseitig leicht pendeln

Tipp: Nicht wippen!

(4) Gesäß heben (60 sec.)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, Beine angewinkelt aufsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte absenken, ohne Bodenberührung und bis zur vollständigen Hüftstreckung wieder anheben - Oder Streckung in der Hüfte halten

Tipp: Je größer der Kniewinkel, desto schwieriger und effektiver wird die Übung!

(5) Wand sitzen (60 sec.)

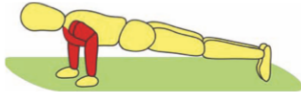


Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper und Rücken aufrecht an der Wand - Oberschenkel waagrecht Kniegelenk ca. 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - Position halten (statische Übung)

Tipp: nicht mit den Armen am Oberschenkel abstützen!

Übungen für zwei Sterne (**)

(1) Liegestütze (3x 20 Wdhg.)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Liegestütz - Arme stützen seitlich auf Brusthöhe 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden) - Rumpf und Kopf in einer Linie halten

Tipp: Strecke die Arme nicht ganz durch und achte auf eine gerade Körperhaltung!

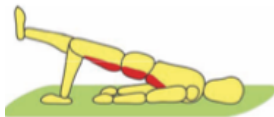
(2) Cross Crunches (3x20)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - In Rückenlage die angewinkelten Beine überkreuzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Schultern vom Boden nehmen und im Wechseln die rechte Hand gegen das linke Knie drücken, dann die linke Hand gg. Das rechte Knie

Tipp: Übe langsam und konzentriert, spüre die Anspannung der Bauchmuskeln!

(3) Bein heben (60 sec.)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das andere in Verlängerung zum Rumpf gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte absenken, ohne Bodenberührung u. bis zur vollständigen Hüftstreckung wieder anheben - oder Streckung in der Hüfte halten

Tipp: Je größer der Kniewinkel, desto schwieriger und effektiver wird die Übung!

(4) Kniebeuge (3x20)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Stand, Beine hüftbreit, Füße zeigen leicht nach außen, auf den verschränkten Armen liegt ein Stab 	<ul style="list-style-type: none"> - Beine beugen und strecken, Oberkörper bleibt gerade - Oberarme bleiben oben, sodass der Stab ohne festhalten auf den Schultern liegen bleibt Fußsohlen bleiben am Boden, Knie bleiben während der Beugung hinter den Fußspitzen

Tipp: Achte auf eine gerade Haltung der Wirbelsäule!

Übungen für drei Sterne (***)

(1) Gerader Bauch (3x15)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage - Beine nach oben, Hüftwinkel ca. 90° - Arme liegen mit den Handflächen nach unten seitlich neben dem Körper 	<ul style="list-style-type: none"> - Becken ca. 5cm vom Boden anheben u. langsam senken, als ob jemand die Beine an den Füßen hochziehen würde

Tipp: Nicht mit Schwung üben!

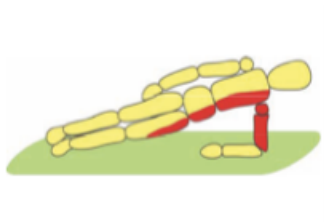
(2) Budda (2x15 je Seite)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Seitgrätschstand, Beine etwas über Schulterbreite geöffnet - Hände seitlich in der Hüfte abstützen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Grätschstand heraus Beine beugen bis etwa 90° Winkel im Kniegelenk erreicht ist

Tipp: Achte darauf, dass beim Beugen das Knie über dem Sprunggelenk bleibt!

(3) Seitstütz (60 sec.)



Ausgangsstellung	Ausführung
<ul style="list-style-type: none"> - Heben des Körpers in den seitlichen Unterarmstütz - Rumpf und Beine sind angehoben Boden wird nur vom Unterarm u. Füßen berührt 	<ul style="list-style-type: none"> - Position über den angegebenen Zeitraum halten (statische Übung) - Seitenwechsel

Tipp: Versuche den Körper gerade zu halten!