

**Liebe Schülerinnen und Schüler,**

in dieser momentan eher bewegungsarmen Zeit möchten wir euch mit einem Home Workout unterstützen, damit ihr fit bleibt.

Baue das Workout in deinen Alltag ein und trainiere regelmäßig. Mit Musik macht es gleich mehr Laune.

Viel Spaß!

## Fitness für Zuhause

Zu Beginn des Workouts steht wie immer das WarmUp, um das Herz-Kreislauf-System anzukurbeln und den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

In der Aufwärmphase kannst du beispielsweise **1 – 2 Minuten** auf der Stelle laufen und Hampelmänner machen oder falls ihr zu Hause Treppen habt, diese hoch und runter gehen. Danach marschierst du noch einige Minuten am Platz, dann kann es auch schon losgehen.

- Führe die Übungen langsam aus – keine ruckartigen Bewegungen
- Schmerzgrenze nicht überschreiten
- Atme gleichmäßig weiter
- Trainiere lieber kurz und öfter als selten und lang

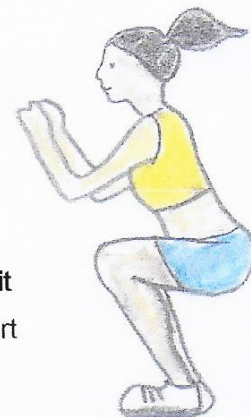


### 1. Squat

**Trainingsziel:** Kräftigung der vorderen Bein- und Gesäßmuskulatur

Füße hüftbreit, Oberkörper leicht vorgebeugt, Gesäß nach hinten in Richtung Knöchel absenken, Oberschenkel in der Endposition mindestens parallel zum Boden und Unterschenkel möglichst senkrecht, **Knie hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit Fußspitzen**, aus der Kraft der Fersen wieder langsam und kontrolliert aufrichten

**Satz- und Wiederholungsschema:** 12 – 15 Kniebeugen



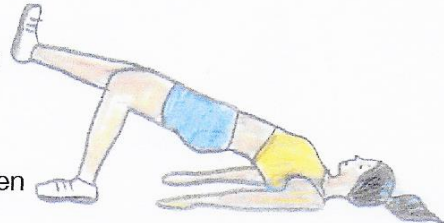
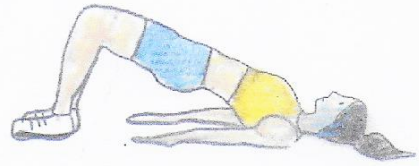
## 2. Beckenlift

**Trainingsziel:** Kräftigung der Oberschenkelrückseite, Gesäß- und der unteren Rückenmuskulatur

Becken ohne zu starkes Hohlkreuz anheben, Füße hüftbreit auseinander, Bauch und Gesäß anspannen, Körper in eine Linie bringen, Position halten

**Erhöhter Schwierigkeitsgrad:** ein Bein ausstrecken

**Satz- und Wiederholungsschema:** 15 – 20 x Beckenheben



## 3. Skispringer

**Trainingsziel:** Kräftigung des Rückenstreckers und der Gesäßmuskulatur

Bauch und Gesäß anspannen, Beine, Kopf und Oberkörper gleichzeitig einige Zentimeter vom Boden abheben, dabei den Blick immer nach unten zum Boden richten, Position halten



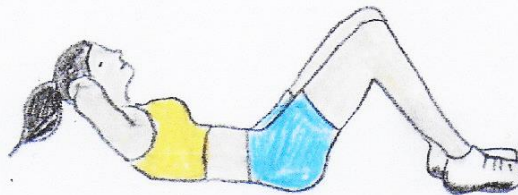
**Satz- und Wiederholungsschema:** 12 – 15 Wiederholungen

## 4. Crunch

**Trainingsziel:** Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken, Bauch anspannen, **Schulterblätter und Kopf** vom Boden abheben, Blick und Bewegungsrichtung nach oben

**Wichtig:** Der Bauch bleibt während der gesamten Übung auf Spannung und deine Lendenwirbelsäule auf dem Boden.



**Satz- und Wiederholungsschema:** 15 – 20 Wiederholungen

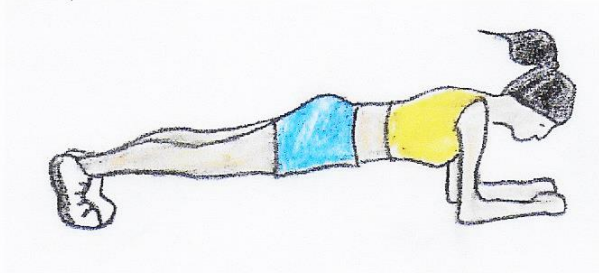
## 5. Plank

**Trainingsziel:** Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Schulter- und Beinmuskulatur

Ellbogen senkrecht unter die Schultern, Füße hüftbreit, Bauch anspannen, Blick nach unten richten, Position halten

**Wichtig:** Rücken gerade halten, nicht durchhängen lassen und keinen Buckel machen

**Erhöhter Schwierigkeitsgrad:** Wer noch nicht genug hat, kann versuchen je ein Bein in die Luft zu strecken.



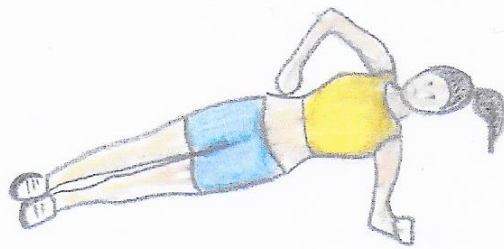
**Satz- und Wiederholungsschema:** Position ca. 30 – 40 Sekunden halten.

## 6. Side Plank

**Trainingsziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur, seitlichen Bauchmuskeln und Verbesserung der Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit

Ellbogen unter Schulter, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Bauch und Po anspannen, Fußspitzen zeigen nach vorne, Becken anheben und Ober- und Unterkörper in eine gerade Linie bringen

**Wichtig:** Becken gerade halten und nicht nach vorne oder hinten wegkippen.



**Satz- und Wiederholungsschema:**  
Position ca. 30 – 40 Sekunden halten

## 7. Vierfüßlerstand

**Trainingsziel:** Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

Arm und entgegengesetztes Bein ausstrecken,

Arm, Oberkörper und Bein bilden eine gerade Linie,

Ellbogen des ausgestreckten Armes und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammenbringen wieder ausstrecken, Seitenwechsel,

**Satz- und Wiederholungsschema:**

jede Diagonale ca. 10x ausführen.

