

CoVID oder CoFIT?

Wir alle sehnen den Tag herbei, an dem wir die Hallentüren wieder weit öffnen und alle bis dahin auf (turn-)Entzug dahinvegetierenden Home-Officer und Dinstance-Learner wieder unsere Halle bevölkern dürfen. Um den Rest an Muskelsubstanz und Beweglichkeit – der/die ja, wie wissenschaftlich belegt, binnen weniger Tage oder Wochen des Nichtstuns rapide abnimmt - zu reaktivieren, haben wir auf den nächsten Seiten für euch einen kleinen Auszug an BASIS-Übungen zusammengestellt, die man zu Hause im Normalfall ohne große Probleme und ohne großen Aufwand (Platzbedarf ca. 2 m²) zwischendurch ausführen kann. Diese Übungen sollen als kleine Erinnerungshilfe an unser Standardprogramm vor allem in den Montags- und Mittwochseinheiten der Burschen und Mädels dienen und sollen euch – bei regelmäßiger Durchführung – den (hoffentlich bald möglichen) Wiedereinstieg erleichtern. Eltern sind herzlich eingeladen, hier mitzumachen und bei genügend Wiederholungen ins Schwitzen zu kommen!! Alle aktiven Mitglieder, die unsere Turnstunden schon mal besucht haben, wissen eigentlich, worauf es bei den Übungen ankommt :)

Sucht euch einfach pro Tag 3-5 Übungen heraus!

Kleiner Aufwand – große Wirkung!!

Am Beginn steht, – wie auch in der Turnhalle – den Körper mal zu lockern und die Muskeln zu erwärmen:

-----> **nach 2-3 Minuten HAMPELMANN- SPRINGEN**
müsste dein Körper verstehen, dass da noch was kommen wird..... !!!!

-----> das „Schiffchen“

ist in der Corona- Zeit auch nicht untergegangen und wartet auf eure Ausführung in Bauch-, Rücken- und Seitlage



-----> den HÜFTSTRECKER

üben wir mit einem Sessel:



Bei geradem Rücken wird die Hüfte nach vorne gedrückt!
20 kräftige Wiederholungen auf jeder Seite mit geradem Rücken lassen den überlasteten Po jubeln :)

-----> der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur
tut dies folgende Übung besonders gut!



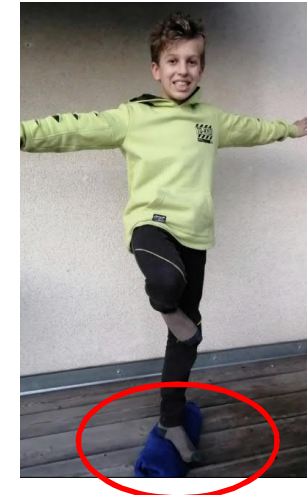
Eine gerade Linie von der Brust bis zu den Füßen, Po ist in der Luft!

-----> wenn du bei der folgenden Übung zur Seite kippst,
ist es Zeit, dein Gleichgewicht wieder zu trainieren :)



versuch es zuerst diagonal (rechten Arm und linkes Bein heben) und dann
einseitig (linker Arm mit linkem Bein, rechter Arm mit rechtem
Bein).....kräftig hochziehen uuuuuuund niiiicht wAcKeLn

-----> und noch was für's Gleichgewicht
Einbeinstand (bei vielen Gelegenheiten, z.B. beim Zähneputzen,
Abwaschen, Geschirrspüler-einräumen)



für „Profis“: roll ein
Handtuch zu einer
„Wurst“ und halte
darauf den
Einbeinstand
ooooooooohne zu
wAcKeLn!!!



-----> Gleichgewicht für andere Körperstellen:

der „V-Sitz“



auch diese Übung kannst
du auf einer
Handtuchrolle noch
schwieriger machen!

(Besonders anspruchsvoll
wird diese Übung, wenn
du deine Hände um die
Oberschenkel schlingst
und trotzdem die Position
noch halten kannst!!)

-----> und auch die **Kerze**
solltest du einige Sekunden ruhig und gespannt halten können!!



Versuch zuerst, die Hüfte mit den Armen und Händen zu stützen! Wenn das gut klappt, lege die Arme gespannt auf den Boden!

Eine Spielkonsole stärkt allenfalls die Finger :)

----->aber für die **Armkraft** sind aber diese Übungen der Hit



Finger zeigen nach vorne !!



Finger zeigen zur Ferse!!

Achte auf einen geraden, gespannten Oberkörper!!!

Haltedauer: 20 Sekunden???

Wer seine Arme gekräftigt und das Gleichgewicht trainiert hat, schafft dann vielleicht

-----> den **HOCKSTÜTZ**



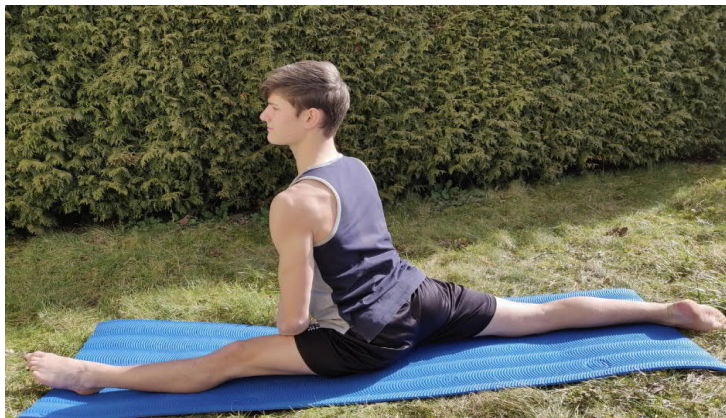
für den Anfang ist es toll, wenn du diese Übung halten kannst und dabei die Knie an Ober- oder Unterarmen abstützt.
Bei der „Königs“-Variante befinden sich die Knie dann am Oberkörper!!

-----> Die **DEHNUNG** sollte auch nicht zu kurz kommen:



diese beiden Positionen sind die Vorübungen zur „absoluten Lieblingsübung“ unserer Burschen: :)

-----> der **SPAGAT**



-----> und die **Brücke** gehört natürlich auch zu den Dehnungsübungen



Zum AUSLOCKERN dann noch ein paar

-----> **Sprungübungen**

bitte beachten: die Kunst bei Sprüngen liegt darin, sie sowohl richtig als auch so leise wie möglich auszuführen... :)

Hopserlauf:

Schrittposition -> das Knie vom hinteren Bein wird schwungvoll nach vorne-oben gezogen , gleichzeitig springen wir mit dem verbleibenden Bein vom Boden weg– Landung wieder auf dem Bein, von dem wir abgesprungen sind- rascher Schritt nach vorne – jetzt das andere Knie schwungvoll nach vorne-oben ziehen.....

...und wer's noch kann:

Die Kombination: Wechselhüpfer-Pferdchensprung (Wäre toll, wenn wir das beim unserem Re-Start niemandem mehr erklären/neu beibringen müsstest!!!)

-----> noch mehr Sprünge:

a) Hocksprung:



Oberkörper ist in der Luft möglichst gerade, Knie werden Richtung Schulter gezogen (nicht einfach nur die Fersen zum Po ziehen...)

b) beim Grätschsprung ist der Oberkörper in der Luft aufrecht, die Beine zeigen zum Boden und werden so weit als möglich gegrätscht. (Zum Landen die Beine wieder schließen :)

c) beim Grätschwinkelsprung werden die gegrätschten, gestreckten Beine in der Luft zusätzlich auch noch nach vorne genommen (setz dich auf den Boden in die Grätsche -> das ist die Position, die du dann in der Luft haben solltest...)

d) und für alle mit guter Körperbeherrschung: der Wolfs- oder Pistolensprung



ein Bein wird gestreckt nach vorne geführt, das andere Bein zeitgleich in eine Hockposition genommen

Wer eine größere Herausforderung sucht, dem bleiben immer noch

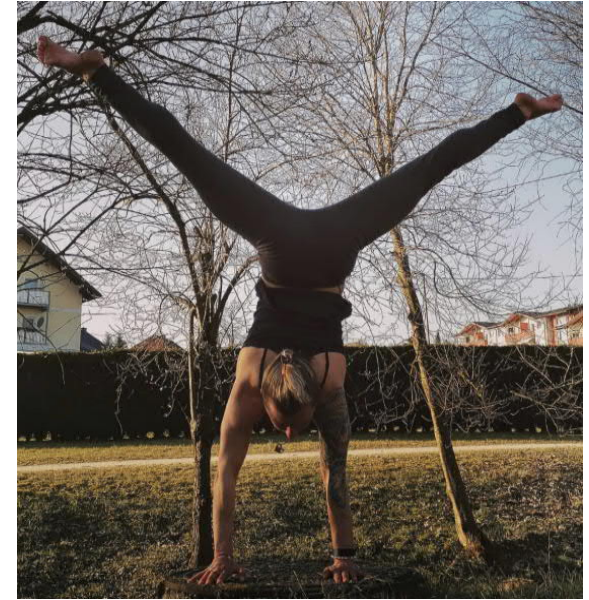
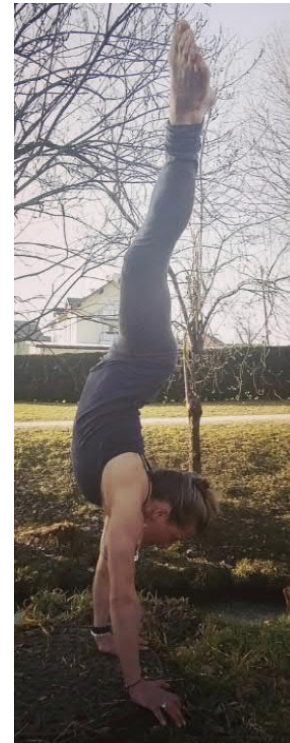
-----> der Kopfstand

könnte z.B. als kleine „Yoga-Übung“ am Ende eurer Übungseinheit eingebaut werden

für den Anfang bitte an der Wand versuchen, einen kleinen Polster unters Köpfchen legen und vorerst mal mit gehockten Beinen in die Endposition kommen.



-----> Handstände (in beliebig vielen Varianten):



Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen!!!