 (Platzhalter für Vereinslogo)

Liebe Vereinsmitglieder,

um Euch weiterhin Zuhause sportlich bei Laune zu halten, haben wir Euch für den kleinen Raum ein paar Sportübungen zusammengestellt.

Die Übungsbeispiele können als Training mit 6 bis 8 Intervallen von jeweils 20 bis 30 Sekunden durchgeführt werden. Zwischen den Intervallen wird eine 10-sekündige Pause eingebaut.

1. Übung: Hampelmänner/Jumping Jacks (gesamter Körper)
2. Step:

* Aufrecht stehen
* Füße stehen nebeneinander
* Arme liegen am Körper an

1. Step:

* Im leichten Hüpfen Beine seitlich spreizen (bis zum schulterbreiten Stand)
* Arme seitlich nach oben führen (Hände berühren sich über dem Kopf)

1. Step:

* Zurück in den 1. Step hüpfen
* Bewegungsablauf durchgängig ausführen

1. Übung: Planke (gesamter Körper)
2. Step:

* Vierfüßlerstand

1. Step:

* Ellbogen in den Unterarmstütz bringen
* Unterarme bilden ein Dreieck
* Die Hände können zur Faust verschlossen werden

1. Step:

* Beine nach hinten ausstrecken
* Körper in eine Linie bringen
* Füße sind hüftbreit auf dem Ballen aufgestellt
* Diese Position halten

1. Übung: Burpees (gesamter Körper)
2. Step:

* Aufrechter Stand

1. Step:

* Hände auf den Boden legen
* Beine mit einem Sprung nach hinten ausstrecken
* Liegestützposition

1. Step:

* Liegestütz ausführen

1. Step:

* Beine mit einem Sprung in die Hocke anziehen
* Strecksprung

1. Step:

* Stand
* Nacheinander durchführen

1. Übung: Bergsteiger (Bauchmuskulatur)
2. Step:

* Liegestütz-Position
* Oberkörper wird auf den Händen gestützt

1. Step:

* Beine eng am Körper entlangführen (bis zur Brust)
* Kleine Sprünge mit den Füßen
* Bewegungsablauf durchgängig ausführen

1. Übung: Bicycle Crunch (seitliche Bauchmuskulatur)
2. Step:

* Auf den Rücken legen
* Beine sind aufgestellt (angewinkelt)

1. Step:

* Beine anheben
* Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie bewegen
* Oberkörper dabei leicht eindrehen
* Anderes Bein währenddessen strecken (waagerecht über den Boden)

1. Step:

* Gleiche Ausführung mit der anderen Seite
* Bewegungsablauf durchgängig ausführen

1. Übung: Kniebeuge (Beine & Po)
2. Step:

* Aufrechter Stand
* Schulterbreiter Stand
* Belastung auf dem ganzen Fuß oder mehr auf den Hacken (Kräftigung für den Po im Fokus)

1. Step:

* Knie beugen
* Oberkörper bleibt aufrecht

1. Step:

* Knie wieder strecken und nach oben kommen
* Knie nicht komplett durchdrücken (immer leicht gebeugt)
* Bewegungsablauf durchgängig durchführen

Und mehr:

Für weitere Übungen könnt Ihr Euch auf der Seite des Kreissportbundes Lippe inspirieren lassen:

www.ksb-lippe.de 🡪 #sportVEREINtlippe 🡪 Vorgefertigte Materialien

Direkter Link:

<https://www.ksb-lippe.de/taetigkeitsbereiche/vereinsberatung/corona/vorgefertigte-materialien>