DenkSport

Workout_20

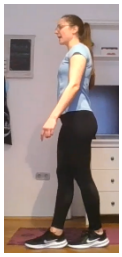
Aufwärmung

6 Minuten

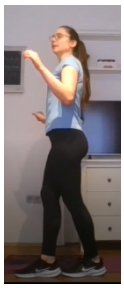
Alle Aufwärm-Übungen sollen ohne Pause hintereinander durchgeführt werden. Zwischen den Übungen kannst Du 30 Sekunden Pause machen.

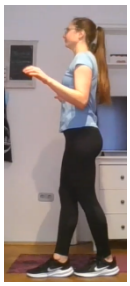
1. **Gleichgewichtsübung** (jede Übung ca. 30 Sekunden)

Stelle Deinen rechten Fuß vor Deinen linken Fuß, sodass sich Ferse & Zehenspitzen berühren. Suche Dir nun mit den Augen einen festen Punkt, auf den Du Deinen Blick richten kannst und versuche, das Gleichgewicht zu halten. Für mehr Stabilität kannst Du Dich auch an einer Wand abstützen. Hast Du einen sicheren Stand gefunden, versuche:

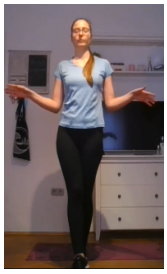


1.1) Deinen Kopf in alle möglichen Richtungen zu bewegen. Je schneller und ruckartiger die Bewegungen, desto schwieriger.

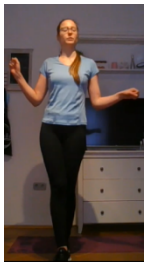




1.2) Den Kopf ruhig zu halten und die Augen zu schließen.



1.3) Mit geschlossenen Augen Kopfbewegungen s. 1) durchzuführen



1.4) bis 1.6) siehe 1.1.)-1.3) mit Fußwechsel (linker Fuß steht vor dem rechten Fuß)

!Hinweis!: Falls Dir eine Variante zu schwer sein sollte, kannst Du bei der vorherigen Übung bleiben. Wenn Du aktiv das Gesäß anspannst, die Knie leicht beugst und die Arme seitlich vom Körper zum Ausbalancieren **!Unerwartetes Ende des Ausdrucks**ausstreckst, ist es leichter, das Gleichgewicht zu halten. Fordere Dich selbst heraus! ‚Ausweichschritte' sind gestattet und erwünscht 😊

2. **Übungen im Laufen / Gehen auf der Stelle**

Führe die folgenden Übungen im Laufen oder Gehen auf der Stelle durch. Laufe dabei immer leicht vor und zurück.

1) Schultern vorwärts kreisen (10x)
2) Schultern rückwärts kreisen (10x)

3) Arme vorwärts kreisen (10x)
4) Arme rückwärts kreisen (10x)

5) Kleine Tippelschritte auf dem ganzen Fuß, Arme gegengleich mitnehmen (60x)

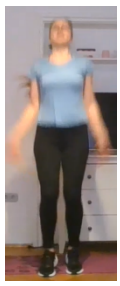
6) Kleine Tippelschritte auf den Zehenspitzen, Arme gegengleich mitnehmen (60x)

7) Kleine Tippelschritte auf den Fersen, Arme gegengleich mitnehmen (60x)

3. **Hampelmann** (30 Wiederholungen)

Führe im Sprung oder ohne Springen einen Hampelmann durch.

3.1. Im Sprung: Arme sind über Kopf ausgestreckt und bilden ein „V“, gleichzeitig sind die Beine etwas mehr als schulterbreit aufgestellt und bilden ein „A“. Während nun die Arme seitlich an den Körper herangezogen werden, springst du mit den Füßen zusammen. Diese beiden Positionen wechselst Du 30 Mal.



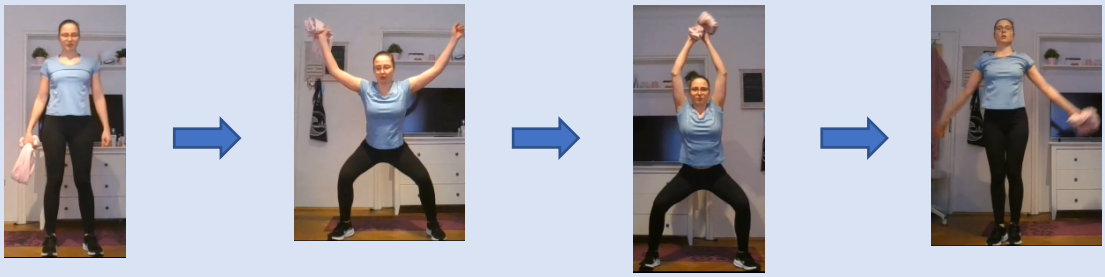
3.2. Ohne Springen: Der rechte Arm wird schräg nach rechts oben ausgestreckt, zeitgleich wird der rechte Fuß nach außen (etwas breiter als schulterbreit) gestellt. Danach wird der linke Arm schräg nach links oben ausgestreckt und zeitgleich der linke Fuß nach außen gestellt. Dann folgt dasselbe wieder rückwärts: Der rechte Arm wird seitlich an den Körper heran- und das rechte Bein nach innen geführt. Danach werden der linke Arm und das linke Bein wieder zur Körpermitte geführt. Diese Abfolge wiederholst Du 30 Mal im schnellen Tempo.

Trainings-Zirkel

Für die folgenden Übungen benötigst Du ein **Handtuch** und für den leichteren Schwierigkeitsgrad bei einer Übung **zwei gleich schwere Wasserflaschen**. Führe alle Übungen hintereinander in einem Zirkel aus. Jede Übung soll 45 Sekunden durchgeführt werden. Wenn Dir das nicht anstrengend genug ist, kannst Du auch alle Übungen 60 oder 90 Sekunden durchhalten. Zwischen den Übungen machst Du 60 Sekunden Pause. Durchlaufe den Zirkel insgesamt zweimal und mache zwischen den Durchläufen 2 Minuten Pause und trinke bei Bedarf etwas.

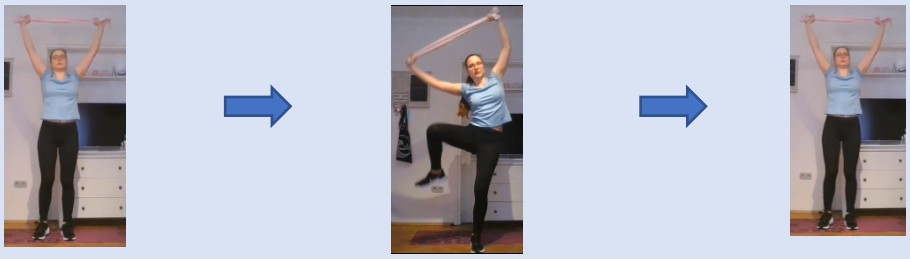
Übung 1: Seitliche Kniebeuge mit Armkreis

Ausgangsposition	Hüftbreiter Stand, Handtuch in einer Hand, Arme hängen locker neben dem Körper
Bewegungsausführung:	Mache mit Deinem rechten Bein einen seitlichen Ausfallschritt und beuge beide Kniegelenke, sodass Du in die Kniebeugeposition kommst. Dabei formen beide Arme einen Halbkreis, sodass sie sich über Kopf treffen und die eine Hand das Handtuch der anderen Hand übergibt. Danach werden beide Arme im Halbkreis wieder seitlich neben den Körper geführt. Zeitgleich wird das linke Bein an das rechte herangezogen und beide Beine werden wieder gestreckt, sodass Du Dich wieder in der Ausgangsposition befindest. Wiederhole den Ablauf in die andere Richtung.
Merke:	Rücken gerade → Rumpf anspannen, Blick nach vorne gerichtet; Nach jeder Wiederholung Seitenwechsel (anderes Bein geht voraus)
Variation:	leichter / bei Knieproblemen: kleinerer Ausfallschritt, Knie weniger beugen Schwerer: größerer Ausfallschritt, Knie mehr beugen



Übung 2: Seitliche Beugung

Ausgangsposition	Stell Dich hüftbreit und aufrecht hin. Das Handtuch hältst Du schulterbreit mit beiden Händen auf Spannung und die Arme streckst Du über Kopf aus.
Bewegungsausführung:	Beuge Deinen Oberkörper zur rechten Seite und führe dein rechtes Knie angewinkelt nach oben, sodass sich Handtuchende und Knie entgegenkommen. Danach richtest Du den Oberkörper wieder auf, führst Dein Knie nach unten und stellst Dein Bein kurz ab, bevor Du in die nächste Wiederholung übergehst. Trainiere zuerst 45Sekunden die rechte Seite und danach 45 Sekunden die linke Seite. Wenn dir das zu kurz ist, kannst du die Übung auch 60 oder 90 Sekunden machen.
Merke:	Von der Seite bildest Du während der Bewegungsausführung eine gerade Linie (kein Knick im Hüftgelenk) → nur so weit Hand & Knie zusammenführen, dass die gerade Linie erhalten bleibt! (Kontrolle im Spiege).
Variation:	leichter / bei Gleichgewichtsschwierigkeiten: Beide Beine stehen lassen und die Bewegung nur mit dem Oberkörper durchführen Schwerer: Die Bewegung durchführen, ohne das Spielbein abzusetzen.



Übung 3: Bizeps (& Trizeps)

Ausgangsposition	Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin. Nimm für die leichtere Variante zwei gleich schwere Wasserflaschen in jeweils eine Hand. Deine Arme hängen locker vor Deinem Körper. Deine Handflächen zeigen dabei nach oben, sodass die Wasserflaschen waagerecht in Deinen Händen liegen. Für die schwere Variante, fasse das Handtuch mit beiden Händen an jeweils einem Ende, hebe Dein rechtes Knie hoch und winkle es an. Schlage das Handtuch um das Knie herum, sodass Du Dein Knie mit dem Handtuch leicht festhältst (1. Durchgang: rechtes Knie, 2. Durchgang: linkes Knie).
Bewegungsausführung:	Mit Wasserflaschen: Führe die Wasserflaschen Richtung Schulter, indem Du beide Ellbogengelenke gleichzeitig beugst. Hast Du die maximale Beugung erreicht, streckst Du Deine Arme langsam wieder, bis sie fast ganz gestreckt sind. Führe die Bewegung erneut durch. Mit Handtuch: Drücke mit Deinem linken Knie gegen das Handtuch und führe gleichzeitig die Handtuchenden Richtung Schulter, indem Du beide Ellbogengelenke gleichzeitig beugst. Wenn Du die maximale Beugung erreicht hast, drücke weiterhin fest mit Deinem Knie gegen das Handtuch, halte mit der Kraft Deiner Arme dagegen und strecke langsam Dein Bein. Führe den ersten Durchgang mit dem linken und den zweiten Durchgang mit dem rechten Bein durch.
Merke:	Halte Spannung in Deinem Rumpf & Gesäß, um eine aufrechte Körperhaltung zu bewahren!

Leichter:

Schwerer:

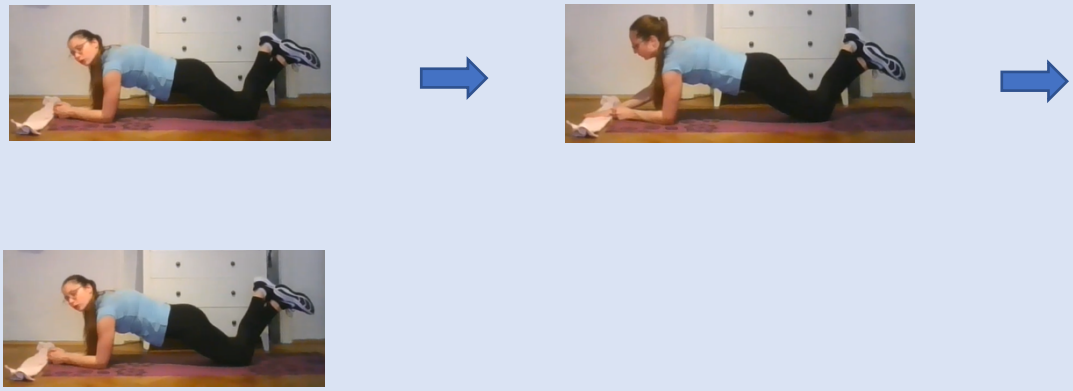
Übung 4: Ausfallschritte

Ausgangsposition	Stelle Dich hüftbreit und stabil hin, halte das Handtuch auf Spannung mit beiden Händen an jeweils einem Ende und strecke Deine Arme waagerecht vor Deinem Körper aus.
Bewegungsausführung:	Mach mit Deinem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten, beuge Dein rechtes Knie und halte die Position kurz, um einen sicheren Stand zu gewährleisten. Führe dann Dein rechtes Bein wieder nach vorne und durchlaufe die Bewegung mit Deinem linken Bein. Deine Arme hältst Du dabei die ganze Zeit ausgestreckt vor dem Körper. Strecke Deine Arme durch und spanne sie aktiv an, sodass sie ganz starr sind und das Handtuch immer auf Spannung bleibt!
Merke:	Dein Oberkörper soll während der gesamten Übung aufrecht bleiben. Halte also auch hier die Spannung!
Variation:	leichter: Arme zwischendurch ausschütteln; Ausfallschritt kleiner machen bzw. weiter nach außen für mehr Stabilität Schwerer: Ausfallschritt größer machen und / oder mittiger

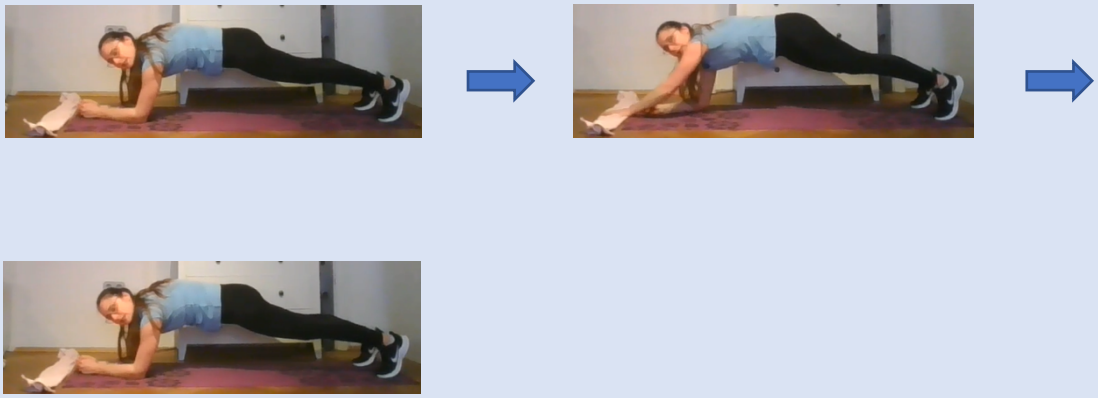
Übung 5: Unterarmstütz-Variante

Ausgangsposition	Lege Dich auf den Boden in die Bauchlage. Bilde mit Deinem Handtuch eine Linie ca. 20-30 cm vor Deinen Schultern. Stütze nun Deine Unterarme auf, Deine Hände legst Du mit den Handflächen zueinander gedreht zusammen und stützt die Handaußenkanten auf dem Boden auf. Hebe Deinen Körper an, sodass nur Deine Fußspitzen / Knie und Deine Unterarme den Boden berühren. Dein Blick ist auf Deine Hände gerichtet.
Bewegungsausführung:	Führe abwechselnd eine Hand nach vorne, berühre das Handtuch, führe dieselbe Hand wieder zurück und berühre mit der anderen Hand das Handtuch.
Merke:	Halte Ganzkörperspannung, spann Dein Gesäß an und zieh den Bauchnabel nach innen, damit Dein Körper eine gerade Linie bildet!
Variation:	Leichter: Knie aufgesetzt → besonders darauf achten, dass die Hüfte Richtung Boden und das Gesäß und der Bauchnabel angespannt werden → gerade Linie! Schwerer: Füße aufsetzen

Leichter:



Schwerer:

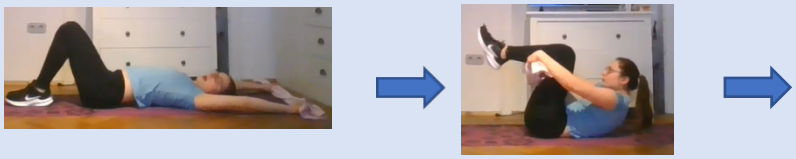


Übung 6: Klappmesser

Ausgangsposition	Lege Dich in Rückenlage auf den Boden. Die Handtuchenden hältst Du schulterbreit in jeweils einer Hand. Deine Arme sind über Deinem Kopf ausgestreckt, die Beine winkelst Du an und stellst die Füße auf.
Bewegungsausführung:	Hebe Deinen Oberkörper an und führe das Handtuch über Deine Beine hinweg. Führe das Handtuch hinter Deine Oberschenkel und senke dabei Deine Beine und Deinen Oberkörper wieder ab, die Füße kannst Du aufstellen. Nun hebst Du Deinen Oberkörper an und führst dabei das Handtuch wieder über Deine Beine. Dann senkst Du Deinen Oberkörper wieder ab und stellst die Füße auf dem Boden auf. Beim Absenken des Oberkörpers streckst Du Deine Arme über Kopf aus, verweilst kurz in Rückenlage und führst die Bewegung dann erneut durch.
Merke:	Für die schwere Variante: Senke Deine Beine nur so weit ab, dass Dein unterer Rücken noch auf dem Boden aufliegt. Kannst Du eine Hand unter Deinem Rücken hindurchschieben, lasse Deine Beine weiter oben.
Variation:	Leichter: Knie aufgestellt lassen, mit dem Handtuch die Knie berühren und dann den Oberkörper wieder absenken. Schwerer: Die Beine immer angehoben lassen und die Füße zwischendurch nicht aufstellen. Sehr schwer: Die Beine ausstrecken und Oberkörper & Beine gleichzeitig anheben, Arme und Beine gestreckt zusammenführen und mit dem Handtuch die Schienbeine / Fußgelenke berühren (noch schwerer!)

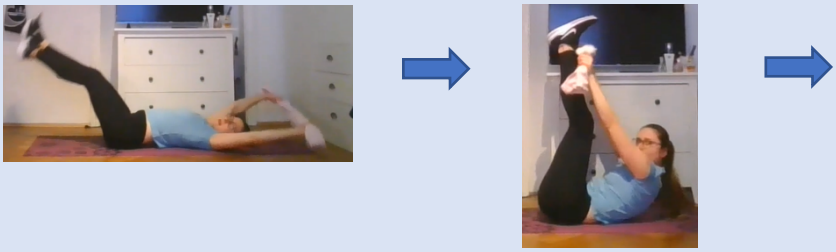
Leicht:

„Normal“:



Schwer:

Sehr schwer:



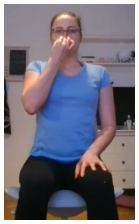
Cool Down

Kleine Meditation im Sitzen

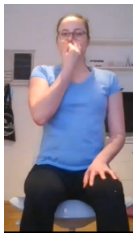
Setz Dich auf einen Stuhl, stell die Füße fest auf dem Boden ab und halte Deinen Rücken gerade. Lege eine Hand auf Deinen Bauch und die andere auf Deinen Oberschenkel. Wenn Du magst, kannst Du Deine Augen schließen. Die folgenden Übungen kannst Du nach Belieben & Empfinden lange durchführen (Empfehlung: 10 tiefe Atemzüge im eigenen Tempo pro Übung). Versuche, in Deinen Körper hinein zu spüren und Deine Atmung bewusst wahrzunehmen.

1. Tiefe Bauchatmung → Spüre, ob sich Deine Hand auf Deinem Bauch gleichmäßig hebt und senkt
2. Bewusst gleich lange in den Bauch ein- und ausatmen
3. Kehre zur normalen Atmung zurück
4. Vollatmung: Mit einem Atemzug in den Bauch, weiter in die Brust und bis hoch zu den Schultern einatmen
   Den Atem kurz anhalten
   Ausatmen
5. Kehre zur normalen Atmung zurück
6. Wechselseitige Nasenatmung: Daumen und Ringfinger der rechten Hand als „Instrument“
   a. Rechtes Nasenloch mit Daumen zu halten und durch das linke Nasenloch einatmen.

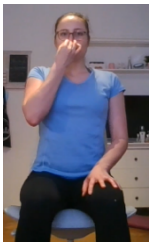
   b. Mit dem Ringfinger das linke und mit dem Daumen das rechte Nasenloch zuhalten und ca. 3 Sekunden die Luft anhalten.



   c. Mit dem Ringfinger das linke Nasenloch zuhalten und durch das rechte Nasenloch ausatmen.
   d. Mit dem Ringfinger das linke Nasenloch zuhalten und durch das rechte Nasenloch einatmen.



   e. Mit dem Ringfinger das linke und mit dem Daumen das rechte Nasenloch schließen und die Luft ca. 3 Sekunden anhalten.



f. Mit dem Daumen das rechte Nasenloch zuhalten und durch das linke Nasenloch ausatmen.

➔ Kreislauf beliebig oft wiederholen

Viel Spaß!! ☺