

Liebe Schülerinnen und Schüler,

nutzt die unterrichtsfreie Zeit auch zum Sporttreiben und dem damit verbundenen Fit bleiben bzw. zur Verbesserung der allgemeinen sportlichen Leistungsfähigkeit.

Übungen im Freien

Spaziergänge, sportliches Gehen, langsames Laufen mit Gehpausen, Ausdauerläufe mit oder ohne Tempowechsel (Fahrtspiel), Hang- und Treppenläufe oder Radfahren.

Trainingsumfang: 2 bis 3x je Woche. Trainingsdauer: 15 bis 60 Minuten (je nach Trainingszustand)

Nach jeder Laufeinheit unbedingt dehnen. Wer eine Faszienrolle hat, sollte diese natürlich einsetzen.

Übungen für zu Hause

Seilspringen, Liegestütze und Crunches in verschiedenen Variationen. Diese 3 Übungen sind auch im Fitness 7-Kampf der Leipziger Schulen enthalten. Hier wollen wir im kommenden Schuljahr wieder teilnehmen.

Ein kleines Heimprogramm

Einleitung: Fußgelenksarbeit am Ort, Laufen am Ort (Kniehebelauf und Anfersen), Hüpfen am Ort (erst ohne, dann mit Drehungen), 20x Hampelmann, 100 bis 200 Seildurchschläge (je nach Können). Dauer ca. 5- 7 Minuten.

Hauptteil: 1. Liegestütze 10x bis 40x je nach Können

2. Aufrichten aus der Rückenlage 30x oder 20 bis 30 Sekunden BicycleCrunches
3. Beugestütze (Dips) am Stuhl oder einer Bank 20x bis 40x
4. Schlussweitsprung 5x oder Strecksprünge 20x bis 30x oder Sqt Jumps
5. Rumpfbeuge bei durchgedrückten Kniegelenken, Standwaage rechts u. links
6. 100 bis 180 Seilsprünge

Den Hauptteil bitte 3x absolvieren.

3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen.

Dauer ca. 25- 30 Minuten.

Abschluss:

Danach bitte noch 5 - 7 Minuten Dehn- oder Yogaübungen.

Dieses Heimprogramm wenigstens 2x je Woche absolvieren.

Ich empfehle auch Kombination zwischen Liegestütz und Strecksprung (Burpees) oder aus der Rumpfbeuge in den Liegestütz vorlaufen, dann 10 bis 30 Liegestütze und danach im Unterarmstütz (Plank) noch 20 bis 60 Sekunden verharren. Wer es schafft, bewegt sich vom Unterarmstütz wieder in den Liegestützstütz und über die Rumpfbeuge bei durchgedrückten Kniegelenken nach oben.

Denkt bitte daran, dass Ernsthaftigkeit ein wichtiger menschlicher Wert ist.

Sport frei!!! Euer Herr Pissoke