










Übungen für Zuhause Junioren





Kräftigung


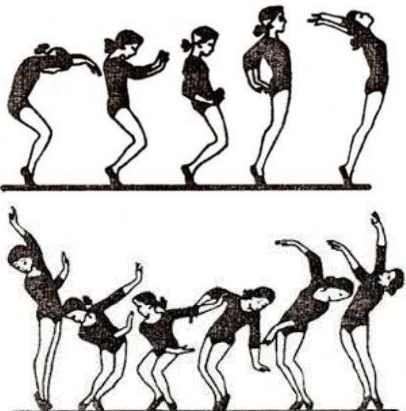
Aufgabe	Anmerkungen	Foto
<p>Springen aus der Hocke</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60mal 	<p>Tief in die Hocke gehen, Po fast auf den Fersen, Hände auf dem Boden, dann hochspringen</p>	
<p>Unterarmstütz (Plank)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je 90 sek • Auf beiden Beinen • Mit je einem Bein hoch 	<p>Kopf, Schultern, Po und Fersen müssen in eine Linie in sein</p>	
<p>Auf dem Rücken liegend, Füße und Kopf in der Luft</p> <ul style="list-style-type: none"> • 32x halten • 32x parallele Bewegung • 32x Füße kreuzen 	<p>Beine und Füße sind ganz gestreckt, Kreuz liegt auf dem Boden, Beine und Schultern sind leicht über dem Boden gehoben</p>	


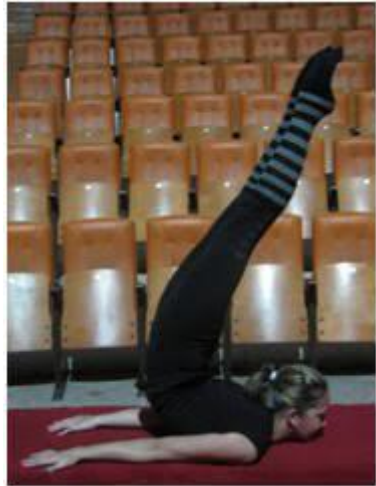
<p>“Crunchies”</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30mal 	<p>Arme auf Brustbein gekreuzt, Ellbogen berühren beim Hochkommen die Hüftbeuge, Yoga-Block zwischen den Knien, durchgehend Füße und Gesäß am Boden, Kopf und Schultern angehoben.</p>	
<p>Liegestütze mit angelegten Ellenbögen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15mal 	<p>Kopf, Rücken und Füße müssen die ganze Zeit in einer Reihe sein.</p> <p>Die Arme beugen aber der Körper bleibt parallel zum boden</p>	
<p>Rücken heben</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25mal • 20 sek halten 	<p>Füße nicht fixiert, Yoga-Blöcke breit zwischen Füßen und den Handflächen (kein Greifen), Arme in Hochhalte, Ohren durchgehend zwischen den Armen. Zügiges Anheben des Oberkörpers bis mind. 90°.</p>	

Dehnung




Aufgabe	Anmerkungen	Foto
<p>Im Stehen Hände zu den Füßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je 30 Sekunden • Auf die Sohle • Auf die Spitze • Rechts kreuzen • Links kreuzen 	<p>Knie müssen ganz gestreckt sein</p>	
<p>„Sandwich“ am Boden mit aufstehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15mal • 1 min halten 	<p>Knie und Füße sind gestreckt, gerader Rücken, Arme nach oben, Fersen liegen nicht am Boden.</p>	
<p>„Sandwich“ mit geflexten Füßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 min 	<p>Knie müssen ganz gestreckt sein, Fersen liegen nicht auf dem Boden</p>	
<p>„Schmetterling“</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Min 	<p>Nach vorne strecken, Rücken gerade</p>	
<p>„Frosch“</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 min 	<p>Hüfte am Boden, Bauch angehoben, Knie und Hüfte auf einer Linie, Füße sind gestreckt.</p>	




<p>Querspagat in Rückenlage</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 Min 	<p>Seitspagat in Rückenlänge, Füße berühren den Boden. Knie und Füße sind gestreckt, Hüfte, Knie und Fersen auf einer Linie. Knie gestreckt.</p>	
<p>Querspagat auf dem Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 min <p>Wenn Spagat auf dem Boden funktioniert, dann Blöcke unterlegen</p>	<p>Beide Fersen, Knie und die Hüften müssen in einer Linie sein, Knie müssen ganz gestreckt sein. Knie und Zehen nach oben, Fersen nach unten</p>	
<p>Spagat Vorbereitung (je rechts und links 2 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorderes Bein dehnen (Kniestand mit Vorbeuge) • Hinteres Bein dehnen (Ausfallschritt) 	<p>Hüfte gerade, Knie gestreckt, vorderes Bein leicht auswärtss, Bauch einziehen.</p>	
<p>Spagat auf dem Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechts (5 min) • Links (5 min) 	<p>Hüfte muss nach vorne schauen Der vordere Fuß muss nach außen schauen und das Knie muss nach oben schauen</p>	

<p>Wenn Spagat auf dem Boden funktioniert, dann Blöcke unterlegen</p>	<p>Die hintere Ferse muss nach oben schauen und das hintere Knie muss auch nach oben schauen</p>	
<p>Rücken aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katze mit Buckel (liebe Katze, böse Katze) • Katze schleckt die Sahne • Je 5 min 	<p>Bei der schleckenden Katze dürfen sich die Hände und die Beine nicht vom Platz bewegen.</p>	
<p>Welle vorwärts, rückwärts, seitwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je 10 mal 	<p>Fersen zusammen, Arme nach oben. Ohren sind an den Armen geklebt. Dann beugen wir vor, gehen ein wenig in die Hocke, die Knie und dann die Hüfte und Brust nach vorne und der Kopf hebt sich mit den Händen.</p>	

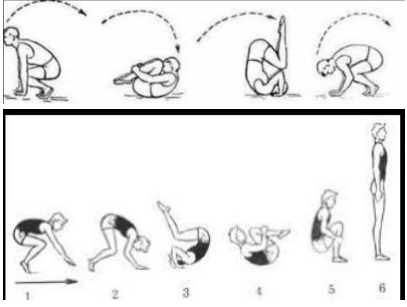
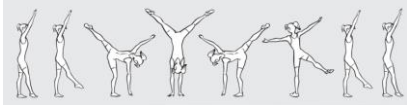
<p>Brücke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Stand • Arme strecken • Beine strecken 	<p>Vorsicht bei den Rückbeugen – nur aufgewärmt machen!</p> <p>Nach jeder Übung zusammenrollen in eine Maus.</p>	
<p>Bruststand</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10mal <p>Danach Füße vorne abstellen und über die Brücke aufstehen.</p>	<p>Arme an den Seiten angeklebt, Hüfte vor, Schultern zurück, Beine zusammen.</p>	

Gleichgewicht

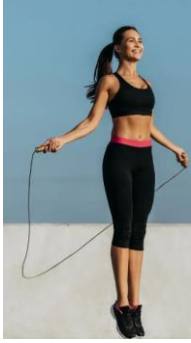
Aufgabe	Anmerkungen	Foto
<p>Stehen und gehen auf den Spitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 min 	<p>Knie und Füße müssen ganz gestreckt sein, Fersen ganz weit weg vom Boden</p>	
<p>Plie auf den Zehenspitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30mal 	<p>Fersen ganz weit weg vom Boden, Po zusammengekniffen, Bauch eingezogen, Knie beugen und strecken</p>	
<p>Passe Stand im Relevé (auf den Zehenspitzen)</p> <p>Je rechts und links</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 sek 	<p>Hände zu Seite, Beine sind gestreckt. Oberschenkel in der Höhe vom Bauchnabel, Zehen gestreckt und etwa am Knie vom Standbein.</p> <p>Am Ende das Bein senken und zum anderen Bein schließen.</p> <p>Wackeln und hüpfen unterbricht die Balance.</p>	

<p>Arabesque Stand vorwärts in Relevé (auf den Zehenspitzen)</p> <p>Je rechts und links</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sek 	<p>Hände zu Seite (oder eine Hand nach oben), Beine sind gestreckt. Bein wird mit Hilfe des Hüftbeugers gehoben. Hüfte und Schultern gerade!</p> <p>Am Ende das Bein senken und zum anderen Bein schließen.</p> <p>Wackeln und hüpfen unterbricht die Balance.</p>	
<p>Arabesque Stand rückwärts in Relevé (auf den Zehenspitzen)</p> <p>Je rechts und links</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sek 	<p>Hände zu Seite, Beine sind gestreckt. Bein wird mit Hilfe der Gesäßmuskeln gehoben.</p> <p>Am Ende das Bein senken und zum anderen Bein schließen.</p> <p>Wackeln und hüpfen unterbricht die Balance.</p>	
<p>Gleichgewicht mit dem Bein zur Seite in Relevé (auf den Zehenspitzen)</p> <p>Je rechts und links</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sek 	<p>Hände zu Seite, Beine sind gestreckt. Bein wird mit Hilfe des Hüftbeugers gehoben. Oberkörper aufrecht.</p> <p>Am Ende das Bein senken und zum anderen Bein schließen.</p> <p>Wackeln und hüpfen unterbricht die Balance.</p>	

Akrobatik

Aufgabe	Anmerkungen	Foto
<p>Rollen ohne Hände aus dem Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts • Seitwärts • Vorwärts 	<p>Kopf zur Brust, Beine zusammen.</p>	
<p>Rad rechts und links</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf 2 Händen • auf einer Hand • auf den Ellenbögen 	<p>Hände und Füße möglichst nah aneinander landen, Zehen und Knie gestreckt.</p>	

Seilspringen

Aufgabe	Anmerkungen	Foto
<p>Schnelles Seilspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts • Rückwärts 	<p>Maximale Anzahl Sprünge in 10 sec</p>	
<p>Doppelsprünge rückwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doppel, Doppel, einfach gekreuzt 	<p>Maximale Anzahl der Kombinationen ohne hängenbleiben</p>	