

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Wir alle befinden uns derzeit in einer Ausnahmesituation. Das Corona-Virus hat unser aller Lebensstil verändert. Die Forderung zu Hause zu bleiben verlangt von uns, das Leben auf ungewohnte Weise zu organisieren.

Wir weigern uns diese Situation gerne als „schlecht“ hinzunehmen und wollen das Beste aus der Zeit zu Hause machen.

Warum nicht die Zeit nutzen, um Körper und Geist zu stärken? Da Ihr wahrscheinlich viele geistige Aufgaben von Euren Klassenlehrern bekommt, soll jetzt auch Euer Körper trainiert werden.

Die Sportfachschaft des Katharinen-Gymnasiums bietet Euch hierzu ein Kräftigungsprogramm an.

Wenn Ihr mit dem Programm trainieren wollt, dann gibt es einige Dinge zu beachten:

1. lest Euch die entsprechende Übungskarte zu jeder Übung genau durch, bevor Ihr mit der Übung beginnt.

Achte außerdem auf die folgenden Trainingshinweise.

2. Der angefügte Trainingsplan ist für Anfänger gedacht. Fortgeschrittene können die einzelnen Trainingsparameter individuell anpassen oder zu anderen Programmen übergehen.

Viel Spaß beim Trainieren wünscht Euch

Eure Sportfachschaft des Katharinen-Gymnasiums

Trainingshinweise

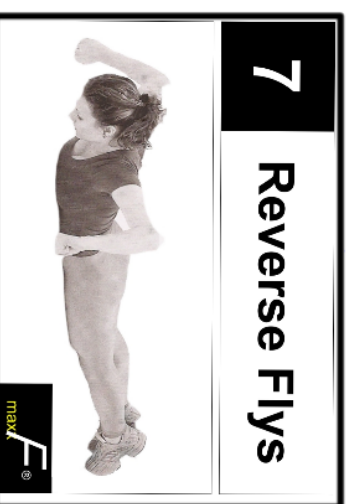
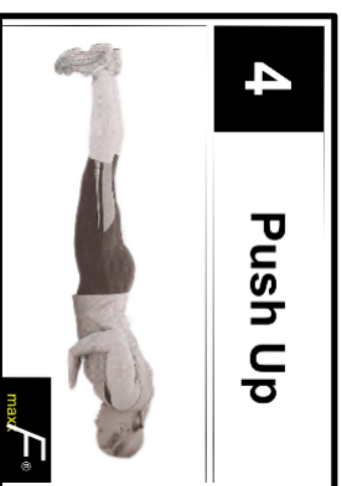
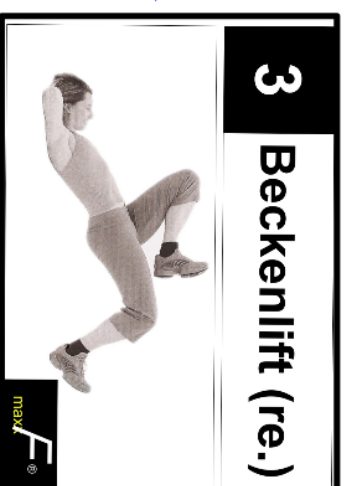
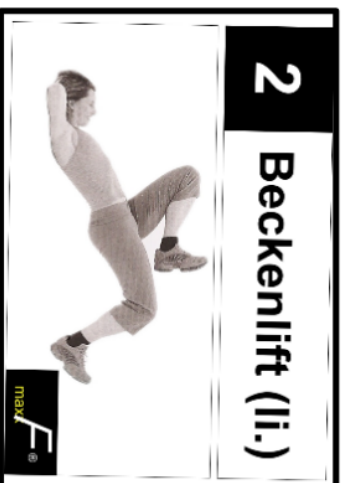
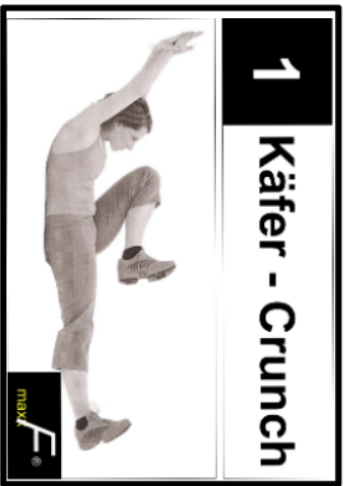


- Folge genau den Anweisungen der Übungsbeschreibung
- Achte auf eine technisch korrekte Bewegungsausführung
- Die Bewegung erfolgt kontinuierlich und ruhig
- Atme gleich- und regelmäßig, keine Pressatmung
- Intensität: die Belastungsphase sollte zu Beginn 30 sek. betragen. Steigere Dich langsam
- Umfang: mindestens 1 Trainingseinheit pro Woche
- Höre auf Deinen Körper! Halte bei Problemen Rücksprache mit Deinem Sportlehrer

Viel Spaß beim Training!

Trainingsplan : Maxx F

Woche	Satzdauer Arbeit : Pause	Wiederholungen des Zirkels	Trainings pro Woche	Zusatz
I	30s : 20s	1 x	3 - 4 Nicht an aufeinander folgenden Tagen	
II	40s : 20s	2 x	4 Nicht an aufeinander folgenden Tagen	1-2 mal 30 min schneller Walken oder Joggen.
III	30s : 10s	2 x	4 Nicht an aufeinander folgenden Tagen	1-2 mal 30 min schneller Walken oder Joggen.
IV	30s : 10s	3 x	4 Nicht an aufeinander folgenden Tagen	2 mal 30 min schneller Walken oder Joggen.



1

Käfer - Crunch



Bauchmuskulatur



Ausgangslage: Rückenlage

- Ziehe ein Bein gebeugt zur Brust, das andere schwebt flach über dem Boden
- Verschränke deine gestreckten Arme hinter dem Kopf
- Richte deinen Oberkörper auf (Pfeil) und halte diese Position bis Übungsende
- Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden
- Dein Blick geht schräg nach vorne oben
- Strecke und beuge in dieser Position langsam wechselseitig deine Beine

← Etwas leichter

Varianten

→ Für Profis

Wie oben, nur werden die Arme nach vorne genommen, wie wenn man einen Gegenstand wegschiebt



- Arme nach vorne
- Kompletter Bewegungsumfang



- Arme nach hinten
- Nur „Endkontraktion“

Wie oben; nur der Bewegungsumfang beschränkt sich auf die letzten Zentimeter der Übung „Endkontraktion“

2

Beckenlift (einbeinig)



Muskulatur der Oberschenkelrückseite, unterer Rücken, Gesäßmuskulatur



Ausgangslage: Rückenlage

- Verschränke die Arme hinter dem Kopf
- Ziehe ein Bein maximal zur Brust
- Das andere Bein setzt Du mit der Ferse auf (Kniewinkel ca. 90°)
- Ziehe die Fußspitzen an
- Hebe dein Becken immer wieder so hoch, wie Du kannst (Pfeil). Schiebe es ganz bewusst nach oben

← Leichter

Varianten

→ Für Profis

Durchführung wie oben, nur setzt Du beide Fersen auf dem Boden ab („Fersenslift beidbeinig“)



- Beidbeinige Ausführung



- Kniewinkel > 90°
- Fersenzug (siehe Pfeil)

Durchführung wie oben; jedoch mit größerem Kniewinkel. Noch schwieriger: Versuche, die aufgesetzte Ferse zum Gesäß zu ziehen (Fersenzug)

3

Push Up



Großer Brustmuskel, Trizeps, Deltamuskel (vorderer Anteil)



Ausgangslage: Bauchlage

- Enge Handstellung; d.h. die Daumen liegen parallel und berühren sich, die Finger zeigen gerade nach vorn
- Halte Rumpf und Kopf in einer geraden Linie (Körperspannung)
- Beuge und strecke deine Arme (Pfeil)
- Die Armführung erfolgt eng am Körper
- Deine Nase berührt 15 cm vor den Fingern den Boden

← Easy

Varianten

→ Etwas leichter

Durchführung wie oben; Die Schwierigkeit der Übung nimmt ab, je stärker das Hüftgelenk gebeugt ist!



- Knielieggestütz
- Hüftgelenk gebeugt



- Knie auf den Boden
- Hüftgelenk leicht gebeugt

Durchführung wie oben; die Knie liegen auf dem Boden auf („Knielieggestütz lang“)

Breiter Rückenmuskel



Ausgangslage: Rückenlage

- Setze Deine Fersen bei gebeugten Beinen auf den Boden (Kniewinkel ca. 90°)
- Lege deine Arme neben deinem Körper ab
- Winkle die Arme an, sodass die Unterarme senkrecht nach oben zeigen
- Imitiere eine Zug- bzw. Ruderbewegung, indem Du die Oberarme gegen den Boden drückst → Du ziehst den Oberkörper nach oben (Pfeil)
- Unterstütze das Nach-oben gehen mit einem leichten Hohlkreuz und durch „Brust raus“
- Übungsausführung: rudern

Schwerer

Varianten

Für Profis

Durchführung wie oben; Die Beine sind gebeugt und angezogen



- „Bodenrudern kurz“ mit angehobenen gebeugten Beinen



- Bodenrudern lang mit Abheben des Beckens
- Nur Oberarme und Fersen berühren den Boden

Durchführung wie oben; der gesamte Körper wird angehoben. Max. Winkel zwischen Oberarmen und Boden: 30°

Großer Gesäßmuskel, Rückenstrecker (unterer Anteil)



Ausgangslage: Bauchlage

- Beuge dein Knie- und dein Sprunggelenk ca. 90°; damit zeigen die Fußsohlen nach oben
- Hebe beide Oberschenkel maximal nach oben und schiebe die Fußsohlen nach oben
- Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Training der rückseitigen Halsmuskulatur)
- Wiederhole das nach oben Schieben der Fußsohlen

Schwerer

Varianten

Noch schwerer

Durchführung wie oben; Die gebeugten Beine sind zu schließen



- „Beinrückheben beidbeinig
- Gebeugte geschlossene Beine



- Beinrückheben beidbeinig
- Gestreckte Beine

Durchführung wie oben; die Beine sind gestreckt

Muskulatur des oberen Rückens, Deltamuskel (hinterer Anteil)



Ausgangslage: Bauchlage

- Beuge deine Arme im 90° Winkel
- Setze beide Fäuste am Boden auf
- Die Unterarme stehen senkrecht
- Die Handflächen zeigen nach außen
- Winkel zwischen Oberarmen und Rumpf: 90°
- Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hebe die Fäuste vom Boden durch Ziehen der Ellenbogen und Schulterblätter zur Wirbelsäule
- Der Oberkörper bleibt am Boden (nicht anheben)

Etwas leichter

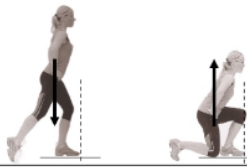
Variante

Durchführung wie oben; Die Arme stehen schräg nach außen



- Arme stehen schräg nach außen, Beugung im Arm > 90°
- Der Bewegungsumfang ist minimal, lediglich in der Endkontraktion

Vierköpfiger
Oberschenkelmuskel, großer
Gesäßmuskel



Ausgangslage: Stand, Füße parallel

- Verlagere dein Körpergewicht auf ein Bein, setze das andere Bein etwas zurück, hüftbreit nach außen
 - Nimm deine Hände in die Hüfte
 - Dein Blick ist immer vor deine Fußspitze gerichtet
 - Beuge das belastete Bein, bis das Knie des anderen Beins den Boden berührt, strecke das Bein wieder
- WICHTIG: Ferse bleibt immer am Boden!
Knie nie vor die Fußspitze**

← Noch leichter

Varianten

→ Etwas leichter

Durchführung wie
oben;
Gewicht auf
einem Bein, aber
es wird nicht so
tief gegangen



- Gewicht auf einem Bein
- „Teil-Einbeinkniebeuge“



- Gewicht auf beide Beine
- Etwas größere
Schrittstellung

Durchführung wie
oben; Gewicht
wird gleichmäßig
auf beide Beine
verteilt, das eine
Bein wird etwas
weiter nach
hinten gesetzt.