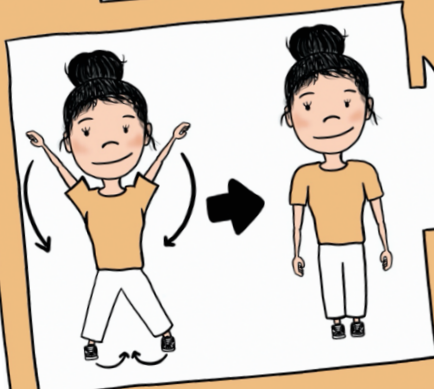


Mini-Übungen Ausdauer

becks
stage

Hampelmann



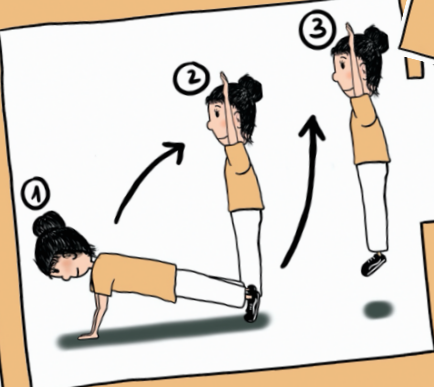
- 1) Stell dich schulterbreit auf und nimm deine Arme über den Kopf.
- 2) Springe jetzt mit deinen Füßen zusammen und bewege gleichzeitig die Arme in Richtung Oberschenkel, so als würdest du sie zusammenhauen.
- 3) Springe jetzt wieder mit den Füßen auseinander und nimm die Arme nach oben.

Argsteiger



- 1) Begib dich in die Liegestützposition.
- 2) Ziehe nun abwechselnd deine Beine Richtung Oberkörper, so als würdest du rennen.

Burpe



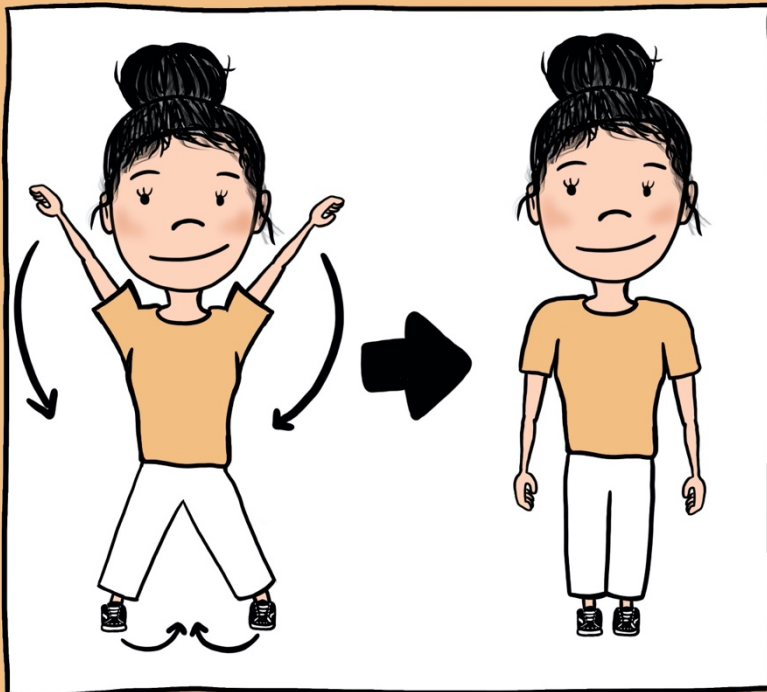
- 2) Steh in dieser Bewegung der Hocke nach oben.
- 3) Gehe dann wieder in den Liegestütz und wiederhole das Ganze. Alternativ kann man auch erst aufstehen und dann springen.

ANMERKUNGEN ZUM MATERIAL

HINWEISE:

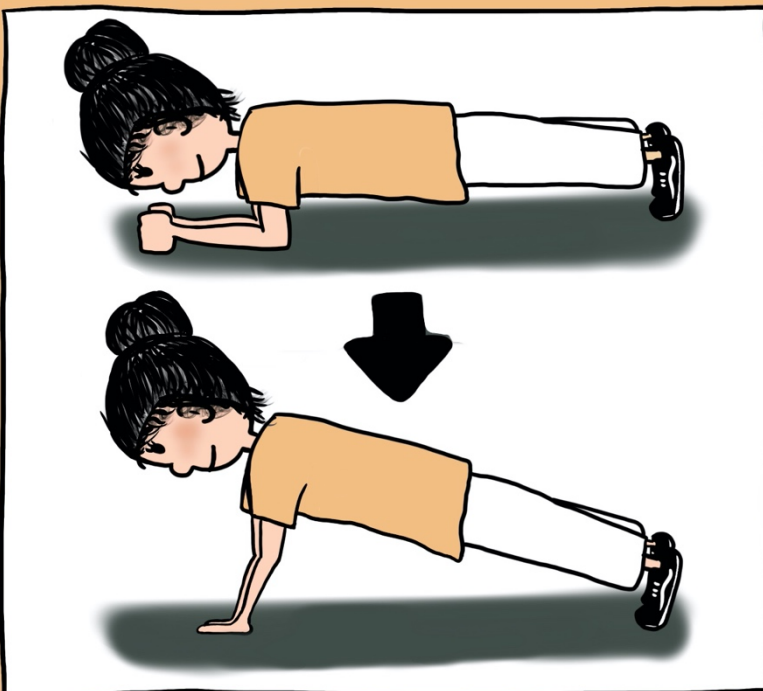
- **Aufwärmen:** Muskulatur und Kreislauf müssen auf „Betriebstemperatur“ gebracht werden. Für ca. 5 Minuten muss getrabt bzw. sich bewegt werden. Das kann im Zimmer z.B. durch ein Hüpfen oder Laufen auf der Stelle erfolgen. Gerne können auch Treppen auf- und abgelaufen werden (wenn es nicht die Nachbarn oder Familienangehörigen auf die Palme bringt 😊).
- **Atmung:** Während der ganzen Bewegung muss gleichmäßig durchgeatmet werden. Es darf keine „Pressatmung“ erfolgen!
- **Dauer der Übungen (Richtwerte):**
 - » **Primarstufe:**
 - Anfänger – 15 Sek.
 - Fortgeschrittener – 25 Sek.
 - Experte – 35 Sek.
 - » **Sekundarstufe II und Erwachsene**
 - Anfänger – 30 Sek.
 - Fortgeschrittener – 45 Sek.
 - Experte – 60 Sek.
 - » **Sekundarstufe I**
 - Anfänger – 20 Sek.
 - Fortgeschrittener – 30 Sek.
 - Experte – 45 Sek.
- **Anzahl Wiederholungen:** Es erfolgen 3 Sätze pro Übung. Am besten 2-3 mal pro Woche sportlich betätigen. Das kann auch eine Kombination aus den Mini-Übungen für Zuhause und den Ausdauerübungen sein. Für Anfänger wird dies eine zu hohe Belastung sein. Bitte die Anzahl der Wiederholungen an die eigenen Fähigkeiten anpassen ebenso wie die Dauer der Pausen. Wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen ist die richtige Ausführung!
- **Nachdehnen:** Nach dem Krafttrainingsprogramm sollten die Hauptmuskeln des gesamten Körpers gedehnt werden.

Hampelmann



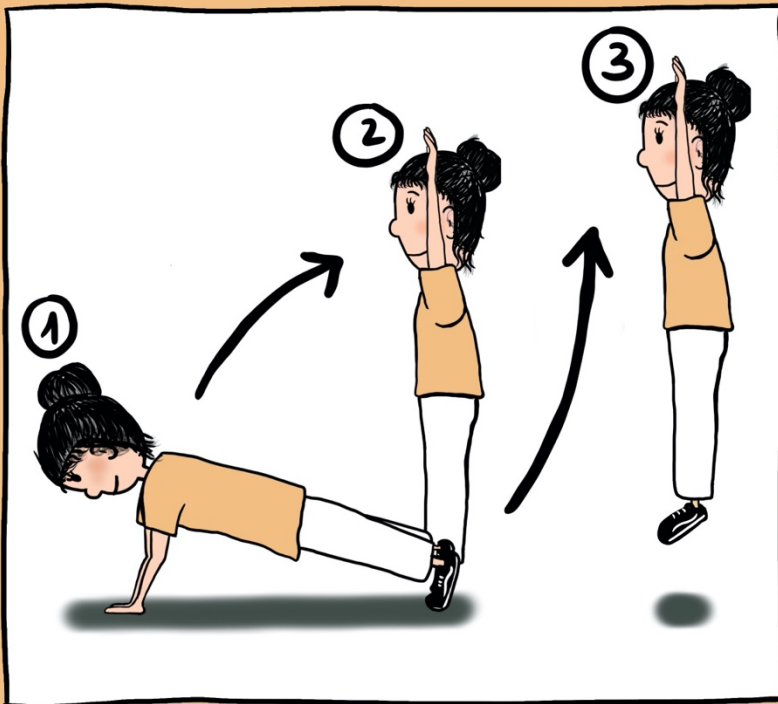
- 1) Stell dich schulterbreit auf und nimm deine Arme über den Kopf.
- 2) Springe jetzt mit deinen Füßen zusammen und bewege gleichzeitig die Arme in Richtung Oberschenkel, so als würdest du sie zusammenhauen.
- 3) Springe jetzt wieder mit den Füßen auseinander und nimm die Arme nach oben.

Plank zu Liegestütz



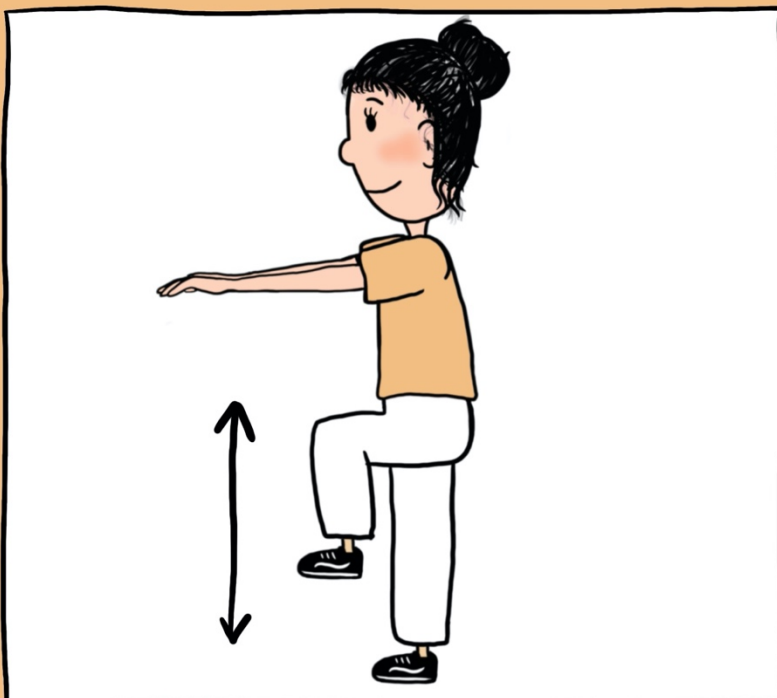
- 1) Begib dich in die Unterarmstützposition.
- 2) Strecke erst den einen Arm und dann den anderen Arm aus, sodass du im Liegestütz bist.
- 3) Anschließend gehst du genauso in den Unterarmstütz zurück

Burpee



- 1) Begib dich in die Liegestützposition. Mache einen Liegestütz.
 - 2) Steh auf und spring aus dieser Bewegung aus der Hocke nach oben.
 - 3) Gehe dann wieder in den Liegestütz und wiederhole das Ganze.
- Alternativ kann man auch erst aufstehen und dann springen.

Kniehebelauf



- 1) Stell dich entspannt hin.
- 2) Strecke die Arme aus.
- 3) Laufe nun schnell auf der Stelle und bewege deine Knie Richtung Arme.

Ausfallschritt



- 1) Stell dich entspannt hin.
- 2) Mache nun einen Ausfallschritt nach vorne.
- 3) Gehe zurück in die Ausgangsposition.
- 4) Mache nun mit dem anderen Bein einen Ausfallschritt nach vorne.

Profis können auch direkt von einem Bein aufs andere springen, ohne in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Bergsteiger



- 1) Begib dich in die Liegestützposition.
- 2) Ziehe nun abwechselnd deine Beine Richtung Oberkörper, so als würdest du rennen.

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Das Material ist für einzelne Personen zur privaten Nutzung und zur Verwendung im Unterricht und in Unterrichtsmaterialien lizenziert.

Dos	Don'ts
<ul style="list-style-type: none">✓ Das Material darf für private Zwecke und im Unterricht genutzt werden.✓ Darf nur im Kontext des Lernen genutzt werden.	<ul style="list-style-type: none">✗ Das Material darf nicht auf Websites verwendet werden.✗ Das Material darf nicht ausgedruckt verkauft werden.✗ Es darf nicht außerhalb unterrichtlicher und privater Zwecke verwendet werden.✗ Das Material darf nicht einfach weitergereicht werden.