

ANLEITUNG

Die Übungen kennt Ihr aus dem Training - falls etwas unklar ist, könnt Ihr hier nachschauen.

Wie oft und wie lange muss man üben? Die Zahlen sind nur eine Richtung! Wie viel du schaffst, hängt von vielen Dingen ab.

Also: kein Stress! Du sollst nur fit bleiben - und dazu gehört ein bisschen Schwitzen. Vielleicht auch ein kleiner Muskelkater, wenn du lange nicht trainiert hast.

Du musst auch nicht immer alles machen. Denke dran: *alles, was du machst, ist super!* Auch wenn einmal nicht so viel Zeit ist oder du müde bist.

Kondition: Hampelmänner und Seilspringen sind klar - vielleicht kannst du drin nicht Seilspringen, oder du hast kein Springseil; dann mach doch ein paar Hampelmänner mehr. Du kannst nicht gut Seilspringen? Vielleicht kannst du es jetzt lernen! Dann kommt es nicht drauf an, wie schnell du wie oft springst. Schau, wie weit du kommst!

Balance und Koordination:



Auf einem Bein kann man nur wenig runtergehen
Die Balance wird super dadurch!

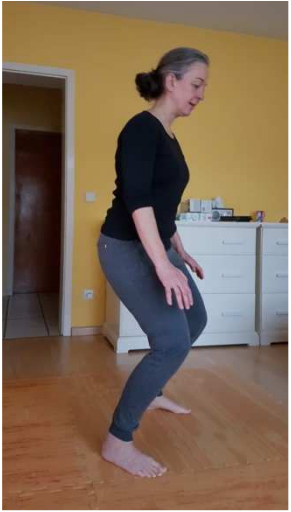


Aber auch für normale Kniebeugen besser nicht zu tief gehen!

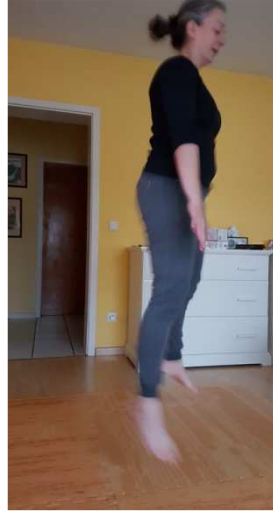
Für die zweite Übung brauchst du eine Linie: vielleicht eine Fuge zwischen den Fliesen oder ein Seil (Bindfaden...), das auf dem Boden liegt. Da solltest du auf einem Bein im Zickzack drüber springen. Beide Beine müssen drankommen!

Für die dritte Übung brauchst du eine Treppe: auf einem Bein eine Stufe rauf und wieder runter hüpfen. Das kann man auch seitlich versuchen!

Beine: man braucht immer starke Beine, denn sie sollen uns durch ein ganzes Leben tragen. Kniebeugen sind klar - wenn die Knie schmerzen, nicht zu tief runtergehen. Die zweite Übung kennt ihr auch: in die Kniebeuge gehen (nicht zu tief) und dann schnell und kräftig nach oben springen, dabei werden auch die Arme nach unten gestreckt. Das bringt Sprungkraft und noch einmal jede Menge Kondition.



Ein bisschen in die Knie gehen



Dann kräftig hoch springen! Arme und Beine strecken!

Bauch und Rücken: müssen kräftig sein, sonst kriegt man leicht Rückenschmerzen. Besonders, wenn man noch wächst. Oder sehr groß ist. Alle anderen bekommen die leider auch irgendwann ☺!



Für Sit-ups: nicht zu hoch kommen.



Auch bei der Rückenübung: kein Hohlkreuz, den Kopf nicht in den Nacken legen, die Nase zeigt zum Boden, die Hände liegen an der Stirn.

Vielleicht hält ja jemand Eure Knie fest? Man kann die Füße auch irgendwo drunter klemmen. Auch für die zweite Übung kann man die Füße unterklemmen (man muss aber nicht) - oder jemand hält die Fußgelenke. Dann mit geradem Rücken hochkommen (nicht zu weit, kein Hohlkreuz!).

Für die dritte Übung liegt Ihr auf dem Rücken, Beine aufgestellt. Hände links und rechts am Kopf. Mit den Ellbogen im Wechsel das gegenüberliegende Knie berühren. Dabei immer die Körpermitte schön drehen. Versuch mal, schneller werden!



Liegestütze mögen wir alle besonders 😊. Aber es ist die wichtigste Übung von allen! Sie trainiert Arme, Rücken, Bauch, Hüfte und gibt Kraft. Also los!!! Man kann auf den Zehen stehen oder - wie hier - auf den Knien. Hauptsache, der Rücken bleibt gerade. Die Hüfte darf nicht geknickt sein!



Zwei Arten: einmal Hände direkt unter der Schulter. Kommt tief runter und dann hoch, bis die Arme ganz gestreckt sind.



Zweite Art: Hände sind weit auseinander, der Körper kommt tief runter. Kurze, kleine Bewegungen rauf und runter. Die Bewegung kommt aus den Armen, nicht aus dem Nacken!

Und zuletzt: schaut mal, an was aus dem Training Ihr Euch erinnert - Ihr könnt auch einfach San Zhan laufen oder eine andere Kata, die Ihr schon gelernt habt. Manche von Euch haben ja sogar einen Boxsack. Was auch immer Euch einfällt...