

# Das Fitness-Alphabet

Sportlich trotz Corona

Level: KIDS

Ziel dieser Übungen ist es, sich mit einfachen Mitteln sportlich zu betätigen und somit stetig an den drei K's, der eigenen Kondition, Kraft sowie Koordination, zu arbeiten. Die folgenden 26 Einheiten sind so ausgelegt, dass die Übungen, abhängig vom aktuellen Stand der Fitness, in summa ca. 30 bis 45 Minuten in Anspruch nehmen und zu Hause ausgeführt werden können. Zum Großteil sollten die Übungen aus dem Training bekannt sein. Wichtig dabei: Dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuführen, zwischen den einzelnen „Buchstaben“ immer mindestens 15 Sekunden Pause machen sowie vor und nach den Alphabet die wichtigsten Muskelgruppen dehnen!

| Buchstabe | Übung                 | Erklärung/Zusatz   |
|-----------|-----------------------|--|
| A         | 10 Liegestütz         | Arme in etwa auf Höhe der Schultern (ggf. können die Knie auf dem Boden bleiben) - Rücken bleibt gerade, kein Hohlkreuz, kein Buckel |
| B         | 15 Hampelmänner       | Beine maximal schulterbreit, Arme klatschen über dem Kopf zusammen   |
| C         | 10 Sid-Ups (Crunches) | Auf dem Rücken liegend Beine weg vom Boden und mit dem Oberkörper zehnmal weg vom Boden  |
| D         | 10 Squads             | Kniebeugen mit nahezu geradem Oberkörper - wichtig: Gewicht auf den Fersen   |
| E         | 6 Liegestütz          | Arme sind versetzt: 3x linker Arm etwas weiter vorne, als der rechte und 3x der rechte Arm weiter vorne, als der linke               |
| F         | 15 Hampelmänner       | Jetzt gehen die Beine nach vorne und nach hinten, nicht wie bei B seitlich   |
| G         | 7 Sid-Ups (Crunches)  | Am höchsten Punkt für 1 bis 2 Sekunden die Spannung der Bauchmuskulatur halten   |
| H         | 20 Bergsteiger        | Ausgangsposition: Liegestütz - Diagonal wird das rechte Bein zum linken Arm geführt und umgekehrt                                    |
| I         | 15 Strecksprünge      | Vor dem Sprung immer weit in die Knie gehen und den Schwung mit in den Sprung nehmen   |

|   |                       |  |
|---|-----------------------|--|
| J | 5 Liegestütz          | Arme ca. eine Handbreite weiter auseinander, als in Übung A  |
| K | 10 Schwimmer          | Leg dich auf den Bauch, Hände sowie Beine weg vom Boden und dann zehnmal eine Bewegung, wie beim Brustschwimmen  |
| L | Wandsitzen            | Rücken komplett an der Wand, Arme im ca. 90°-Winkel nach vorne, Beine auf ca. 90° abgewinkelt - Intervalle: 45 Sekunden sitzen, 30 Sekunden Pause, 30 Sekunden sitzen, 30 Sekunden Pause, 15 Sekunden sitzen |
| M | 10 Hampelmänner       | Jetzt werden die Beinbewegungen aus B und F kombiniert: Abwechselnd die Beine seitlich und nach vorne bzw. nach hinten   |
| N | 10 Sid-Ups (Crunches) | Jetzt die diagonale Varianten: Bei jedem Hochkommen des Oberkörpers abwechselnd den linken Arm zum rechten Knie und dann beim nächsten Mal den rechten Arm zum linken Knie                                   |
| O | Standwaage            | Stelle dich auf ein Bein, und Kippe mit dem Oberkörper ca. 90° nach vorne und komme gleichzeitig mit dem Bein, welches nicht belastet ist, nach oben - Insgesamt jede Seite ca. 10 Sekunden halten           |
| P | 3 Liegestütz          | Erhöhe die Lage der Beine, indem du sie z.B. auf die Couch, einen Stuhl, oder das Bett legst - je höher die Beine, umso schwieriger die Übung  |
| Q | 3 Ruderer             | Auf den Boden sitzen, Beine nach vorne ausstrecken - Beine vom Boden weg, so dass lediglich das Gesäß am Boden ist - dreimal die Beine in der Luft zum Körper ziehen   |
| R | 5 Squads              | Die tiefste Position ca. 1-2 Sekunden halten   |
| S | 10 Seilsprünge        | Sofern kein normales Seil zur Verfügung steht, kann z.B. auch der Judo-Gürtel benutzt werden (auf Lampen und andere zerbrechliche Dinge in der Umgebung aufpassen!)  |

|   |                |  |
|---|----------------|--|
| T | Plank          | Aus der Bauchlage auf dem Unterkörper abstützen, Beine (schwieriger), oder Knie (leichter) auf dem Boden und gerader Rücken - 15 Sekunden halten   |
| U | Standwaage     | Stelle dich auf ein Bein, und Kippe mit dem Oberkörper ca. 90° nach vorne und komme gleichzeitig mit dem Bein, welches nicht belastet ist, nach oben - Insgesamt jede Seite ca. 7 Sekunden halten.           |
| V | 7 Hampelmänner | Abwechselnd die Beine seitlich und nach vorne bzw. nach hinten   |
| W | Plank          | Aus der Bauchlage auf dem Unterkörper abstützen, Beine (schwieriger), oder Knie (leichter) auf dem Boden und gerader Rücken - 10 Sekunden halten   |
| X | 5 Liegestütz   | Arme in etwa auf Höhe der Schultern (ggf. können die Knie auf dem Boden bleiben) - Rücken bleibt gerade, kein Hohlkreuz, kein Buckel   |
| Y | Wandsitzen     | Rücken komplett an der Wand, Arme im ca. 90°-Winkel nach vorne, Beine auf ca. 90° abgewinkelt - Intervalle: 30 Sekunden sitzen, 30 Sekunden Pause, 15 Sekunden sitzen, 15 Sekunden Pause, 10 Sekunden sitzen |
| Z | Energie        | Eltern fragen, ob zur Belohnung eine Kleinigkeit aus dem Süßigkeitenschrank genommen werden darf   |

(© 1. Judo-Club-Passau e.V. - Stand: 21. Mai 2020)