

# 1. POGGEN

## Fitness – Buch

Sportteam

Polsingen-Oettingen-Gunzenhausen



 **DIakoneo**  
weil wir das Leben lieben.

## Liebe Athletinnen und Athleten,

um die lange Zeit ohne reguläres Training gut zu überbrücken, haben wir vom Sportteam Polsingen-Oettingen-Gunzenhausen ein **Fitness-Buch** für alle Sportler/POGGEN entwickelt. Das **Fitness-Buch** soll dir helfen weiterhin fit zu bleiben.

Du findest hier ein „**Workout**“ (auf Deutsch: Übungsprogramm) für jeden Tag.

Die Übungen sind so geplant, dass der ganze Körper trainiert wird. Sodass jeder Muskel einmal aktiviert wird.

Jede Übung ist in einfacher Sprache beschrieben und wir haben auch Fotos gemacht, sodass du nachsehen kannst, wie die Übung aussehen soll.

Das **Workout** dauert ca. 15 bis 30 Minuten.

Du brauchst dazu eine Gymnastikmatte, eine Wand und einen etwas schweren Gegenstand (so etwas wie eine Hantel).

Das **Workout** beginnt mit dem Warming-UP (auf Deutsch: Aufwärmen), dann kommen Einheiten für die Beine, den Bauch, den Rücken sowie die Schultern und Arme. Zum Abschluss gibt es Yoga zur Entspannung und Dehnung.

Jeder kann die Übungen in seinem eigenen Tempo machen. Je öfter du die Übungen wiederholst, desto intensiver ist das Training. Desto mehr Muskeln kannst du damit aufbauen.

Falls eine Übung zu schwierig ist, dann steht auch dabei, wie du sie etwas einfacher machen kannst.

Für jede Muskelgruppe gibt es eine besonders schwierige -Übung. Diese ist für alle Sportler gedacht, die eine besonders große Herausforderung haben wollen. Bei diesen Aufgaben wirst du so richtig gefordert. Es ist nur ein Zusatz, wenn du möchtest, kannst du es versuchen. Aber du musst das nicht.

Bei einigen Übungen gibt es auch Hinweise, was du beachten musst, dass du alles richtig machst.

Um ein Ziel für das Training zu haben, bekommst du zusammen mit dem **Fitness-Buch** einen Trainingsplan. In dem Trainingsplan kannst du eintragen, was du alles geschafft hast. Hinweise für den Trainingsplan findest du ganz hinten im Buch.

Das **Workout** solltest du am besten einmal am Tag durchführen. Natürlich kann es auch mal einen Pausentag geben.

Der Trainingsplan besteht aus 3 mal 10 Einheiten. Sodass der Trainingsplan insgesamt für mindestens 30 Tage oder einen Monat reicht.

Starttermin ist der 1. Juli, ab da kannst du mit dem **Workout** und deinem Trainingsplan beginnen.

Wenn der Trainingsplan komplett fertig ist, dann schick ihn bitte an Lisa ins Büro der Offenen Hilfen.

Die ersten 10 Sportler, die alles erledigt haben, bekommen eine kleine Überraschung als Belohnung.

Danach gibt es dann vielleicht einen neuen Trainingsplan, neue Übungen oder endlich wieder normales Training...wir werden sehen.

Wir hoffen sehr, dass du Spaß an unserem **Workout** hast und damit fit bleibst 😊

Viele Grüße

**Sarah, Steffen und Lisa**

# WORKOUT – Übersicht

## Warming-UP

- Hampelmann 3 mal 10
- Strecksprünge: aus dem Stand oder aus der Hocke 10 mal
- Arme kreisen: vor und zurück und versetzt 1 mal 10 pro Seite
- Schütteln

## Bein-Kraft

- Wadentipper 3 mal 10
- Wandsitz so lange wie möglich
- Sternchen-ÜBUNG: Ausfallschritt 10 mal pro Bein 

## Bauch-Kraft

- Boot: Beine auseinander und schließen 10 mal
- Beinhebel: Beine gestreckt anheben 10 mal
- Sternchen-ÜBUNG: Bauchpresse mit Knie zum Ellbogen 10 mal 

## Rücken-Kraft

- Schulterbrücke 10 mal
- Nussknacker: Hände an die Ohren 10 mal
- Brett-Haltung so lange wie möglich
- Beinstrecken im Vierfüßler-Stand 10 mal pro Bein
- Sternchen-ÜBUNG: Arme- und Beine zueinander im Vierfüßler 10 mal 

## Arm und Schulter-Kraft

- Schmetterling an der Wand 3 mal 10
- Stütz an der Wand oder auf den Knien 10 mal
- Hanteln mit leichtem Gewicht 3 mal 10 pro Arm
- Sternchen-ÜBUNG: Liegestütz 10 mal 

## Entspannung mit Yoga

- Vorbeuge mit großem Atemkreis 10 mal
- Katzenwelle 10 mal
- Rücken aufkreisen Bis 10 zählen
- Käfer
- Winken 10 mal
- Rückenrolle 10 mal

## Los geht's mit dem...

### Warming-UP

#### **Hampelmann**



#### Aufgabe:

- Steh aufrecht/gerade, deine Füße stehen nebeneinander
- Streck deine Arme nach oben
- Hüpf und spreiz die Beine auseinander
- Nimm dabei die auch die Arme auseinander
- Hüpf und stell die Füße wieder zurück nebeneinander
- Die Arme berühren sich wieder über dem Kopf

#### Einfachere Aufgabe:

- Beginne nur mit den Beinen zu hüpfen
- Immer Öffnen und Schließen ohne Arme

→ Die Übung machen wir 3 mal

→ Immer 10 mal hüpfen

→ Dazwischen ist Pause: Du kannst bis 10 zählen und dann wieder anfangen

## Strecksprünge



### Aufgabe:

- Geh in die Hocke
- Die Hände berühren den Boden neben den Füßen
- Spring nach oben
- Streck dabei deine Arme soweit wie möglich nach oben

### Einfachere Aufgabe:

- Spring aus dem Stand nach oben

→ Die Übung machen wir 1 mal

→ Immer 10 mal hüpfen

## Arme kreisen



### Aufgabe:

- Steh aufrecht/gerade
- Beide Arme hängen neben dem Körper herab
- Kreis einen Arm nach vorne
- Kreis danach den anderen Arm nach vorne

### Etwas schwierigere Aufgabe:

- Fang nun an beide gleichzeitig nach vorn zu kreisen
- Kreis nun beide Arme nach hinten

### Noch Schwierigere Aufgabe:

- Versuch die Arme abwechselnd kreisen zu lassen
- Ein Arm nach vorn
- Ein Arm nach hinten

- ➔ Diese Übung machen wir 1 mal
- ➔ Jeder Arm wird immer 10 mal gekreist

## Schütteln



### Aufgabe:

- Schüttel deine Arme und Beine aus

- ➔ Bis du wieder locker bist 😊

## Bein-Kraft

### Wadentipper



#### Aufgabe:

- Steh aufrecht/gerade
- Stell dich auf die Zehenspitzen
- Komm langsam wieder zurück mit den Fersen auf den Boden

#### Einfachere Aufgabe:

- Du kannst einen Stuhl als Hilfsmittel nehmen, um dich daran festzuhalten

→ Die Übung machen wir 3 mal

→ Immer 10 mal tippen

→ Dazwischen ist Pause: Du kannst bis 10 zählen und dann wieder anfangen

### Wandsitz



#### Aufgabe:

- Stell dich mit dem Rücken an eine Wand
- Rutsch mit deinem Po nach unten, so als ob du auf einem Stuhl sitzen würdest
- Dein Po sollte dabei ungefähr auf der gleichen Höhe sein wie deine Knie (90Grad)
- Deine Füße sollten so breit sein wie deine Hüfte (ca. 2 Hände breit auseinander)

#### Hinweis:

- Bleib mit dem Rücken gerade an der Wand!!!

→ Sitze so lange wie möglich

## ☆ Ausfallschritt ☆



### Aufgabe:

- Steh aufrecht/gerade
- Mach mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne
- Geh nun in die Knie, bis das vordere Bein quasi gerade ist (90Grad)
- Nimm deine Arme nach oben wie ein Kerzenständer (Ellenbogen so hoch wie die Schulter und Hände nach oben, wieder beides 90Grad)
- Streck dich wieder nach oben

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Jedes Bein 10 mal

## Bauch-Kraft

### **Boot**



### Aufgabe:

- Leg dich auf deinen Rücken
- Deine Arme liegen locker neben deinem Körper
- Streck beide Beine gerade nach oben
- Öffne dann die Beine und schließe sie wieder

### Schwierigere Aufgabe:

- Halte die geöffneten Beine bei der letzten Wiederholung einige Sekunden

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Du schließt die Beine 10 mal

## Beinhebel



### Aufgabe:

- Leg dich auf deinen Rücken
- Deine Arme liegen locker neben deinem Körper
- Deine Beine liegen gestreckt
- Heb nun das rechte Bein möglichst gestreckt nach oben
- Leg es langsam wieder ab
- Heb nun das linke Bein möglichst gestreckt nach oben
- Leg es langsam wieder ab
- Immer im Wechsel rechtes und linkes Bein

### Hinweis:

- Die Beine langsam wieder ablegen, dann muss der Muskel mehr arbeiten und die Übung bringt mehr

- Diese Übung machen wir 1 mal
- Du hebst die Beine 10 mal

## ☆ Bauchpresse mit Knie zum Ellenbogen ☆



### Aufgabe:

- Leg dich auf deinen Rücken
- Strecke deine Beine aus
- Leg deine Arme neben dem Körper ab
- Winkle das rechte Bein an und bewege es Richtung Körpermitte
- Nimm den linken Arm und bewege den Ellenbogen Richtung Knie
- Streck dich wieder
- Tausch die Seiten aus

- Diese Übung machen wir einmal
- Berühr 10 mal mit dem Ellenbogen das Knie

## Rücken-Kraft

### Schulterbrücke



#### Aufgabe:

- Leg dich auf deinen Rücken
- Winkle deine Beine so an, dass die Knie ungefähr über den Füßen sind
- Heb deinen Po und Rücken an
- Roll den Rücken von den Schultern aus langsam wieder ab

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Heb 10 mal das Gesäß an

### Nussknacker



#### Aufgabe:

- Leg dich auf deinen Bauch
- Streck deine Füße lang
- Leg dein Gesicht gerade ab, sodass die Nase den Boden berührt
- Nimm deine Hände an die Ohren und streck dabei die Ellbogen gerade weg vom Körper
- Heb deinen Kopf und die Arme etwas an
- Senke den Kopf bis die Nase den Boden berührt

#### Schwierigere Aufgabe:

- Halte deinen Kopf bei der letzten Wiederholung einige Sekunden oben

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Heb 10 mal den Kopf an

## Brett-Haltung



### Aufgabe:

- Geh in den Vierfüßler-Stand
- Deine Arme sind gestreckt (gerade wie Stöcke)
- Die Hände sind unter den Schultern
- Streck nun die Beine gerade nach hinten
- Halt den Rücken dabei gerade

### Einfachere Aufgabe:

- Winkel deine Arme ab und stütze dich auf deine Unterarme
- Die Unterarme zeigen gerade nach vorne, der Ellenbogen ist gerade unter der Schulter

### Hinweis:

- Halte den Rücken gerade/auf Spannung!!!

→ Halte das Brett so lange wie möglich

## Bein Strecken im Vierfüßler-Stand



### Aufgabe:

- Geh in den Vierfüßler-Stand
- Deine Hände sind unter deinen Schultern
- Deine Arme sind gestreckt
- Deine Knie sind unter der Hüfte
- Dein Rücken ist gerade
- Streck ein Bein nach hinten
- Stell das Bein wieder an

### Hinweis:

- Halte den Rücken gerade/auf Spannung!!!
- Mach die Übung langsam, dann bringt sie mehr!!!

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Streck jedes Bein 10 mal

## ☆ Arme und Beine zueinander im Vierfüßler ☆



### Aufgabe:

- Geh in den Vierfüßler-Stand
- Deine Hände sind unter deinen Schultern
- Deine Arme sind gestreckt
- Deine Knie sind unter der Hüfte
- Dein Rücken ist gerade
- Streck das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne
- Dann mach dich klein
- Ellenbogen und Knie berühren sich
- Streck dann das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Ellenbogen und Knie berühren sich 10mal je Seite

## Arm und Schulter - Kraft

### Schmetterling an der Wand



#### Aufgabe:

- Stell dich mit dem Rücken an die Wand
- Nimm deine Arme so hoch, dass der Ellenbogen auf der gleichen Höhe wie die Schulter ist (90 Grad)
- Streck deine Unterarme nach vorne
- Drück dich mit deinen Armen und Schultern leicht nach vorne, sodass du die Wand mit dem Rücken nicht mehr berührst
- Lass dann wieder locker und lehn dich an die Wand

→ Diese Übung machen wir 3 mal

→ Immer 10 mal von der Wand weg drücken

→ Dazwischen ist Pause: Du kannst bis 10 zählen und dann wieder anfangen

## Stütz an der Wand oder auf Knien



### Stütz an der Wand

- Stell dich mit dem Gesicht Richtung Wand
- Geh einen Schritt nach hinten und stell beide Füßen nebeneinander auf den Boden
- Deine Füße sind gerade unter der Hüfte
- Streck deine Arme gerade an die Wand
- Die Hände sind auf Höhe der Schulter
- Knick die Arme nach außen ein
- Lass dein Gesicht bis zur Wand sinken
- Drück dich wieder zurück

### Stütz auf Knien

- Geh in den Vierfüßler-Stand
- Deine Knie sind etwas hinter dem Po
- Deine Hände sind gerade unter der Schulter
- Lass deinen Oberkörper etwas sinken (maximal bis die Nase den Boden berührt)
- Drück dich wieder nach oben

### Hinweis:

- Halte den Rücken gerade/auf Spannung!!!

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Mach 10 Stütze

## Hanteln mit leichtem Gewicht



### Aufgabe:

- Stell dich gerade mit dem Rücken an die Wand
- Deine Arme hängen neben dem Körper nach unten
- Nimm einen leichten Gegenstand (vielleicht eine volle Trinkflasche) in die Hand
- Dreh deine Handinnenseite mit dem Gegenstand nach oben
- Heb den Arm mit dem Gegenstand an, bis er gerade ist (90 Grad)
- Lass ihn langsam wieder nach unten
- Der andere Arm hängt locker nach unten
- Wechsel dann den Arm

### Schwierigere Aufgabe:

- Du entscheidest wie schwer dein Gegenstand ist
- Je mehr Gewicht, desto schwerer ist die Aufgabe

### Hinweis:

- Mach die Übung langsam, so bringt sie viel mehr!!!
- Halt den Rücken dabei gerade!!!

→ Diese Übung machen wir 3 mal

→ Jeden Arm 10 mal beugen

→ Nach beiden Armen ist Pause: du kannst bis 10 zählen und dann wieder anfangen

## ☆ Liegestütz ☆



### Aufgabe:

- Komm in die Brett-Haltung
- Knick die Arme nach außen
- Lass den Kopf mit geradem Rücken und Oberkörper nach unten sinken
- Maximal bis die Nase den Boden berührt
- Drück dich wieder hoch

### Hinweis:

- Halte den Rücken gerade/auf Spannung!!!

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Mach 10 Stütze

Zum Abschluss gibt es...

## Yoga zur Entspannung und Dehnung

### Vorbeuge mit großem Atemkreis



#### Aufgabe:

- Steh aufrecht/gerade
- Atme tief ein
- Streck dabei deine Arme nach oben
- Atme aus und streck dich nach unten
- Lass die Beine gestreckt und versuche mit den Händen die Füße zu berühren
- Atme ein und mach einem großen Kreis mit den Armen bis du wieder ganz gestreckt bist

#### Einfachere Aufgabe:

- Mach die Übung ohne besondere Atmung

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Mach 10 Kreise

## Katzenwelle



### Aufgabe:

- Geh in den Vierfüßler-Stand
- Deine Hände sind unter deinen Schultern
- Deine Arme sind gestreckt
- Deine Knie sind unter der Hüfte
- Dein Rücken ist gerade
- Mach deinen Rücken rund
- Roll den Kopf ein
- Mach deinen Rücken wieder gerade
- Streck deinen Rücken durch (Hohlkreuz) und leg den Kopf in den Nacken

### Hinweis:

- Die Bewegung soll aus dem Rücken kommen, der Kopf ist der letzte Schritt!!!

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Immer 10 mal

## Rücken aufkreisen



### Aufgabe:

- Leg dich auf die Seite
- Winkel deine Beine leicht an
- Streck deine Arme nach vorne, die Hände aufeinander
- Beweg jetzt den oberen Arm ein Stück nach oben
- Komm dann wieder zurück zum liegenden Arm
- Beweg den oberen Arm wieder nach oben, diesmal ein Stückchen weiter
- Komm dann wieder zurück zum liegenden Arm
- Wiederhol das solange bis du auf der anderen Seite ankommst
- Halte diese Position
- Leg dich dann auf die andere Seite und wiederhole die Übung mit dem anderen Arm

### Einfachere Aufgabe:

- Du kannst den oberen Arm auch durch die Luft (über den Kopf) führen, falls das kreisen am Boden nicht gut funktioniert

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Wir halten die Position am Schluss ca. 10 Sekunden

## Käfer



### Aufgabe:

- Leg dich auf den Rücken
- Zappel mit den Armen und Beinen

→ Diese Übung machen wir 1 mal

## Winken



### Aufgabe:

- Leg dich auf deinen Rücken
- Streck deine Beine gerade nach oben
- Zieh die Zehen an und strecke die Zehen nach oben (wie winken mit den Füßen)

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Strecke die Zehen 10 mal hin und her

## Rückenrolle



### Aufgabe:

- Zieh deine Beine ganz nah an den Körper
- Fass deine Knie mit den Händen
- Roll nun leicht vor und zurück

### Hinweis:

- Roll nur bis zum Nacken, nicht weiter!!!

→ Diese Übung machen wir 1 mal

→ Rolle 10 mal hin und her

## Infos zu deinem Trainingsplan

- Trag deinen Namen ein
- Trag in die oberste Zeile das Datum des Trainings ein
- Kreuz an welche Übungen du alles bei deiner Trainingseinheit gemacht hast
- Beim Wandsitz und bei der Bretthaltung schreib die Sekunden oder Minuten auf, so lange wie du die Position halten konntest
- Bei Anmerkungen kannst du einen passenden Smiley malen oder beschreiben, wie dir die Übung gefallen hat
- Im Fazit kannst uns nach jedem Trainingsplan einmal sagen, ob das Workout zu einfach/ zu schwierig/gut passend war
  - ➔ Das ist wichtig für uns, weil dann können wir beim nächsten Trainingsprogramm die Aufgaben besser auf dich anpassen
- Du bekommst mit dem Fitness Buch zusammen Trainingspläne (#1, #2, #3)
  - ➔ Ein Trainingsplan besteht aus 10 Trainings
  - ➔ Das bedeutet, dass die Pläne für 30 Trainings ausreichen, also mindestens für einen Monat (man kann pro Tag nur ein Training eintragen)
- Die ersten 10 Sportler, die alle 3 Pläne abgegeben haben, bekommen eine kleine Überraschung
- Bitte trag nur das ein, was du auch wirklich gemacht hast...wir sind alle Sportler und deshalb fair zueinander
  - ➔ Du beschummelst nur dich...denn es geht um dein Training. Wir wollen dir nur dabei helfen fit zu bleiben 😊

Wir wünschen dir ganz viel Spaß beim Training 😊 😊 😊