

Sport macht Spaß!

Dein Fitnessprogramm für Zuhause.

Du brauchst:
· eine Matte
· bequeme Kleidung
· eine Flasche Wasser

A Aufwärmen

B Kräftigung

C Ausdauer

D Dehnen

Gefördert durch die
AKTION
MENSCH

SCL SPORTCLUB
Lebenshilfe
BERLIN



Special
Olympics
Berlin /
Brandenburg

startsocial
hilfe für helfer

Anleitung



► Sport macht Spaß!
Dein Fitnessprogramm für Zuhause.

Und so geht's:

- Mische die Karten durch.
- Nimm von jeder Farbe eine Karte.
- Du beginnst mit der Karte **A**.
- Mache die Übung 15 Mal.
- Dann nimmst du die Karte **B**.
- Mache die Übung 15 Mal.
- Dann nimmst du die Karte **C**.
- Mache die Übung 15 Mal.
- Mache von den Übungen **B** und **C** 3 Runden.
- Dann nimmst du die Karten **D1** bis **D4**.
- Mache die Übungen je 3 Mal.

Sport frei!

i Sieh auf die Info-Karte.

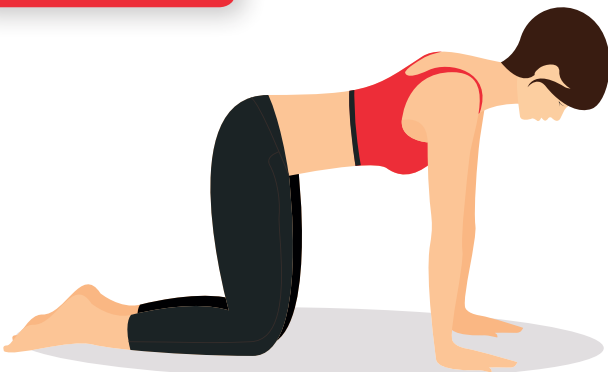
TIPP: Trinke nach jeder Übung Wasser!



Sporttreff Karower Dachse e. V. · www.karowerdachse.de

i Begriffe kurz erklärt

Vierfüßlerstand

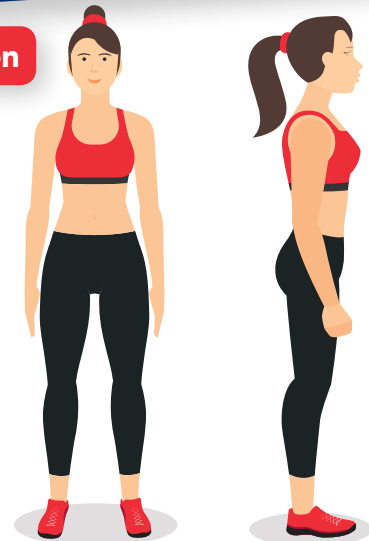


- Deine Hände und Knie sind auf dem Boden.
- Deine Handflächen sind direkt unter den Schultern und deine Finger sind geöffnet.
- Deine Knie sind hüftbreit auseinander.
- Deine Füße sind gerade hinter den Knien.
- Dein Blick geht nach unten.
- Dein Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule.
- Der Hals ist lang.
- Die Schultern sind von den Ohren entfernt.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

i Begriffe kurz erklärt

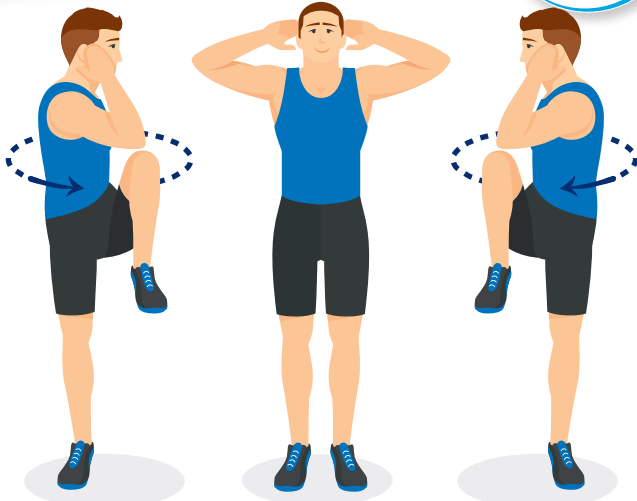
hüftbreit stehen



- Deine Füße stehen fest auf dem Boden, es passt ungefähr ein Fuß dazwischen.
- Das Gewicht ist auf dem ganzen Fuß.
- Die Knie sind nicht ganz durchgestreckt.
- Die Zehen zeigen nach vorn.
- Dein Blick ist auch nach vorn gerichtet.
- Lasse die Arme entspannt neben deinem Körper.
- Die Schultern sind von den Ohren entfernt.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

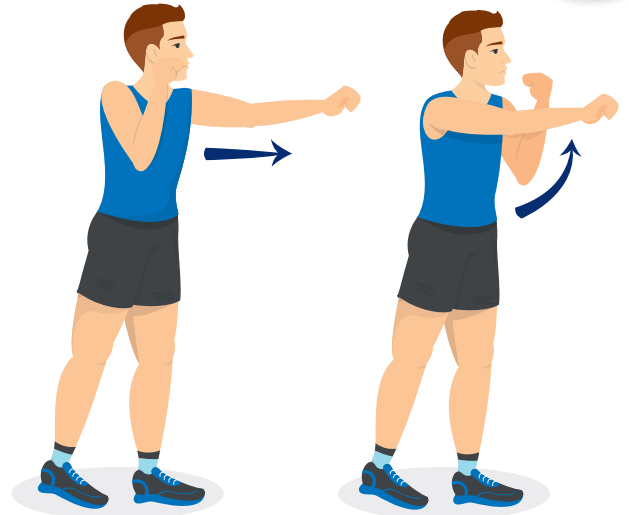
A1 Knie heben



- Stelle dich gerade hin, Füße etwas auseinander.
- Winkle die Arme an und lege die Hände hinter den Kopf.
- Ziehe das linke Bein nach oben.
- Drehe dabei den Oberkörper und berühre mit dem rechten Ellbogen das Knie.
- Stelle das Bein wieder ab und drehe dich zurück.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

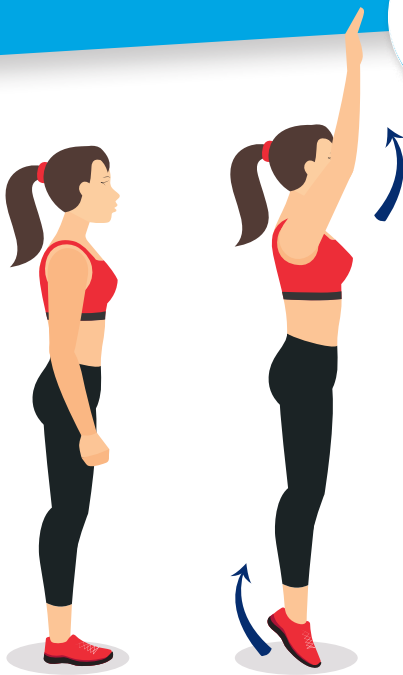
A2 Boxen



- Stelle dich gerade hin, Füße etwas auseinander.
- Winkle deine Arme an.
- Mache mit einem Fuß einen kleinen Schritt nach hinten.
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Fuß.
- Strecke nun abwechselnd deine Arme nach vorn aus.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

A3 Armheben



- Stelle dich gerade hin, Füße etwas auseinander.
- Stelle dich langsam auf die Zehenspitzen und hebe dabei die Arme hoch.
- Senke die Arme wieder und stelle dich wieder auf den ganzen Fuß.
- Wiederhole die Übung.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

A4 Rumpfdrehen



- Stelle dich gerade hin, Füße etwas auseinander.
- Strecke die Arme zu den Seiten aus.
- Ziehe die Schultern weg von den Ohren.
- Drehe dich nach links.
- Drehe dich zurück in die Mitte.
- Drehe dich nach rechts.
- Wiederhole die Übung.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

B1 Kniebeugen



- > Stelle dich hüftbreit hin. **i**
- Die Flasche ist zwischen deinen Händen.
- Senke dein Gesäß ab und hebe die Arme an.
- Halte deinen Rücken gerade.
- Stelle dich wieder gerade hin.
- Wiederhole die Übung.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

B2 Ausfallschritt mit Drehung



- > Winkle die Arme an und lege die Hände hinter den Kopf.
- Make einen großen Schritt nach vorn. Beuge beide Beine gleichzeitig und stoppe kurz vor dem Boden.
- Drehe dich zu dem Bein, das vorn ist.
- Komme wieder nach oben und mache den Schritt zurück.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

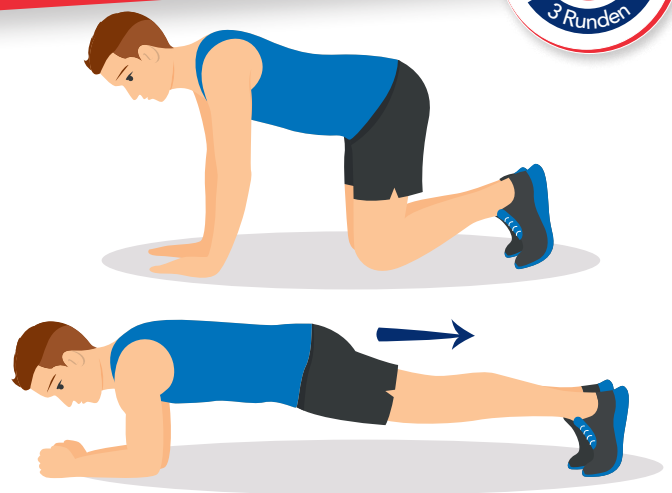
B3 Brücke



- > Setze dich hin und stelle die Beine hüftbreit auf.
- Stelle die Arme hinter dich auf die Matte.
- Drücke dein Gesäß vom Boden hoch, bis dein Körper gerade ist.
- Zähle langsam bis 10 und setze dann dein Gesäß wieder auf der Matte ab.
- Wiederhole die Übung.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

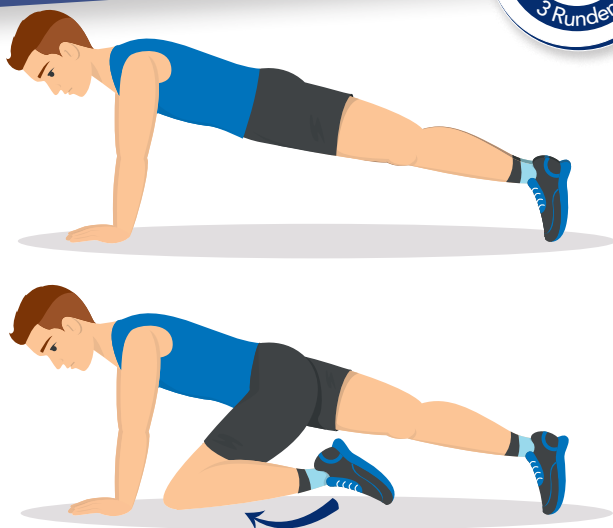
B4 Armstütz



- > Gehe in den Vierfüßlerstand. **i**
- Stütze dich auf die Unterarme. Achte darauf, dass der Ellbogen unter der Schulter ist.
- Strecke dann ein Bein aus und das zweite dazu.
- Halte den Körper gerade und zähle langsam bis 10.
- Setze zuerst die Knie ab und gehe wieder in den Vierfüßlerstand.
- Wiederhole die Übung.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

C1 Bergsteiger



- Gehe in den Vierfüßlerstand. **i**
- Strecke dann ein Bein aus und das zweite dazu.
- Halte den Körper gerade.
- Ziehe die Beine abwechselnd nach vorn unter den Körper.
- Wechsel immer hinten den Fuß.
- Wiederhole die Übung 15 Mal pro Seite.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

C2 Kniehebelauf



- Stelle dich gerade hin, Füße etwas auseinander.
- Laufe auf der Stelle.
- Ziehe dabei die Knie bis zur Hüfte hoch.
- Schwinde die Arme mit.
- Wiederhole die Übung 15 Mal pro Seite.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

C3 Hampelmann



- Stelle dich gerade hin, Füße etwas auseinander.
- Hüfte hoch und bewege dabei deine Beine nach außen und strecke die Arme nach oben.
- Hüfte wieder hoch.
- Bewege deine Beine dabei zusammen und die Arme wieder nach unten.
- Wiederhole die Übung.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

C4 Ellenbogen-Knie-Zug



- Stelle dich hüftbreit hin. **i**
- Hebe das rechte Bein an und strecke den rechten Arm nach oben.
- Ziehe das rechte Bein nach oben und bewege den rechten Arm nach unten.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

D1

herabschauender Hund

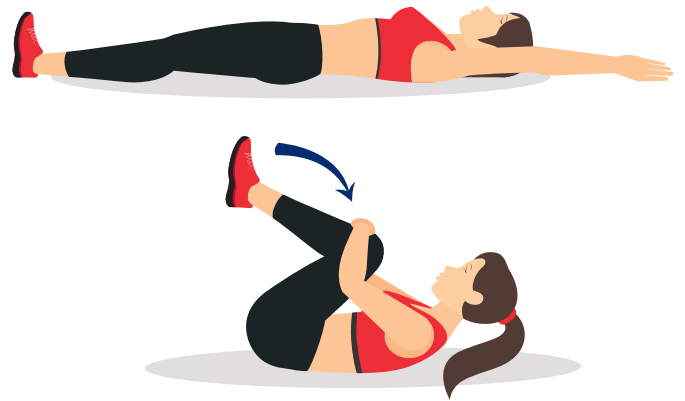


- > Gehe in den Vierfüßlerstand. **i**
- Drücke das Gesäß nach oben und den Oberkörper durch die Arme.
- Bewege die Hände und Füße dabei nicht mehr.
- Zähle langsam bis 10.
- Setze dann die Knie wieder auf und komme zurück in den Vierfüßlerstand.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

D2

Stirn-Knie-Haltung



- > Lege dich auf den Rücken.
- Ziehe die Knie zur Brust und umfasse die Knie mit den Händen.
- Hebe Kopf und Schultern von der Matte ab, der Nacken ist dabei lang.
- Bewege die Knie vorsichtig zur Stirn.
- Atme tief in deinen Bauch.
- Zähle dabei langsam bis 10 und löse die Übung wieder.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

D3

Halbmond



- > Starte im Vierfüßlerstand. **i**
- Setze ein Bein weit nach vorn.
- Schiebe dabei die Hüfte nach vorn.
- Hebe deine Arme über den Kopf und lehne dich leicht nach hinten.
- Zähle langsam bis 10.
- Löse die Übung und komm zurück in den Vierfüßlerstand.
- Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.

D4

Schulter dehnen



- > Stelle dich gerade hin, Füße etwas auseinander.
- Ziehe die Schultern weg von den Ohren.
- Hebe deinen linken Arm gestreckt nach vorn hoch.
- Lasse den linken Arm gestreckt und bewege ihn zur rechten Seite.
- Halte den linken Arm mit der rechten Hand fest und ziehe ihn zu dir.
- Zähle langsam bis 10 und löse die Arme.
- Wiederhole die Übung mit dem rechten Arm.

© Sporttreff Karower Dachse e. V.