

# Das Fitness-Alphabet

Sportlich trotz Corona

Level: TEENS

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 manche Übungen in einem vorher festgelegten Zeitintervall zu absolvieren sind und die Anzahl zum Vergleich festgehalten werden soll (also mitzählen und notieren). Abhängig vom aktuellen Stand der Fitness wird das Alphabet in summa ca. 45 bis 60 Minuten in Anspruch nehmen und kann zu Hause ausgeführt werden. 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 dem Alphabet die wichtigsten Muskelgruppen dehnen!

Buchstabe	Übung	Erklärung/Zusatz
A	Liegestütz	Arme in etwa auf Höhe der Schultern (ggf. können die Knie auf dem Boden bleiben) - Rücken bleibt gerade, kein Hohlkreuz, kein Buckel - 30 Sekunden
B	Hampelmänner	Beine maximal schulterbreit, Arme klatschen über dem Kopf zusammen - 60 Sekunden
C	Sid-Ups (Crunches)	Auf dem Rücken liegend Beine weg vom Boden und mit dem Oberkörper weg vom Boden - 30 Sekunden
D	Squads	Kniebeugen mit nahezu geradem Oberkörper - wichtig: Gewicht auf den Fersen - 45 Sekunden
E	Liegestütz	Arme sind versetzt: linker Arm etwas weiter vorne, als der rechte und der rechte Arm weiter vorne, als der linke - jeweils 15 Sekunden
F	Hampelmänner	Jetzt gehen die Beine nach vorne und nach hinten, nicht wie bei B seitlich - 60 Sekunden
G	10 Sid-Ups (Crunches)	Am höchsten Punkt für 1 bis 2 Sekunden die Spannung der Bauchmuskulatur halten
H	Bergsteiger	Ausgangsposition: Liegestütz - Diagonal wird das rechte Bein zum linken Arm geführt und umgekehrt - 45 Sekunden

I	10 Koreanische Liegestütz	Strecksprung (vor dem Sprung immer weit in die Knie gehen und den Schwung mit in den Sprung nehmen), auf den Bauch legen und mit den Händen hinter dem Rücken klatschen
J	Plank	Aus der Bauchlage auf dem Unterkörper abstützen, Beine (schwieriger), oder Knie (leichter) auf dem Boden und gerader Rücken - 60 Sekunden halten (zählen, wie oft abgesetzt werden muss)
K	Schwimmer	Leg dich auf den Bauch, Hände sowie Beine weg vom Boden und dann eine Bewegung, wie beim Brustschwimmen - 45 Sekunden
L	Wandsitzen	Rücken komplett an der Wand, Arme im ca. 90°-Winkel nach vorne ausgestreckt mit einem Gewicht in der Hand (z.B. eine Flasche Wasser), Beine auf ca. 90° abgewinkelt - Intervalle: 45 Sekunden sitzen, 30 Sekunden Pause, 30 Sekunden sitzen, 30 Sekunden Pause, 15 Sekunden sitzen
M	Pyramide	Drei Ebenen - Elemente: Liegestütz, Sid-Ups und Strecksprünge
N	Bergsteiger	Rechtes Bein wird außen zum rechten Arm geführt und umgekehrt - 45 Sekunden
O	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 - 30 Sekunden
P	7 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	Ruderer	Auf den Boden sitzen, Beine nach vorne ausstrecken - Beine vom Boden weg, so dass lediglich das Gesäß am Boden ist - die Beine und Arme in der Luft zum Körper ziehen, dabei auf die Balance achten - 30 Sekunden
R	10 Squads	Die tiefste Position ca. 1-2 Sekunden halten

S	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!) - 60 Sekunden
T	Plank	Aus der Bauchlage auf dem Unterkörper abstützen, Beine (schwieriger), oder Knie (leichter) auf dem Boden und gerader Rücken - 30 Sekunden halten (zählen, wie oft abgesetzt werden muss)
U	Butterfly	Organisiere dir (z.B.) zwei PET-Flaschen Wasser als Gewichte (nicht überschätzen, lieber erst mit kleineren Massen beginnen) - Ausgangslage: Auf dem Rücken liegend, Arme ca. 90° vom Körper weggestreckt, mit den Flaschen in der Hand - Ziel ist es, die Arme vor sich über dem Brustkasten mit ausgestreckten Armen wiederholt zusammenzubringen - 30 Sekunden
V	7 Koreanische Liegestütz	Strecksprung (vor dem Sprung immer weit in die Knie gehen und den Schwung mit in den Sprung nehmen), auf den Bauch legen und mit den Händen hinter dem Rücken klatschen
W	Plank	Aus der Bauchlage auf dem Unterkörper abstützen, Beine (schwieriger), oder Knie (leichter) auf dem Boden und gerader Rücken - 20 Sekunden halten (zählen, wie oft abgesetzt werden muss)
X	Butterfly	Organisiere dir (z.B.) zwei PET-Flaschen Wasser als Gewichte (nicht überschätzen, lieber erst mit kleineren Massen beginnen) - Ausgangslage: Auf dem Rücken liegend, Arme ca. 90° vom Körper weggestreckt, mit den Flaschen in der Hand - Ziel ist es, die Arme vor sich über dem Brustkasten mit ausgestreckten Armen wiederholt zusammenzubringen - 30 Sekunden

Y	Wandsitzen	Rücken komplett an der Wand, Arme im ca. 90°-Winkel nach vorne ausgestreckt mit einem Gewicht in der Hand (z.B. eine Flasche Wasser), 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)