18 #CORE

Dauer: ca. 30 Min.

Hinweis: Durch das Training der Core-Muskulatur, der Muskulatur im Körperzentrum zwischen Zwerchfell und Hüfte, verbesserst du deine Körperspannung!

Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	2:00 Min.	1
Dynamic Squat	1:00 Min.	6
Worm Walk	1:00 Min.	7
Rest	0:30 Min.	
Cross Leg	Individuell	11
Scorpion	Individuell	15

Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Elbow Plank	0:45 Min.	43
Rest	0:30 Min.	
Bridge Hold	0:45 Min.	22
Rest	0:30 Min.	
Swimmer	20 Wdh.	23
Rest	0:30 Min.	
Hollow Hold	0:30 Min.	30
Rest	0:30 Min.	
Shoulder Tap	20 Wdh.	44
Rest	0:30 Min.	
Elbow Plank	0:45 Min.	43
Rest	0:30 Min.	
Hand Release Push-up / Push-up On Knees	10 Wdh.	53 54
Crunch Sit-up	10 Wdh.	27
Air Squat	10 Wdh.	67

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Side Warrior	Individuell	13
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

7 WORM WALK

Muscle-Check: kompletter Körper

Hinweis: Deine Beine sollten so lange wie möglich gestreckt bleiben.

Step 1: Schulterbreiter Stand. Die Hände vor den Fußspitzen auf dem Boden aufsetzen. Die Knie sind nur leicht gebeugt.

Step 2: Nur mit den Händen Schritt für Schritt nach vorne laufen, ...

Step 3: ... bis die Liegestützposition erreicht ist. Auf den Händen und den Zehenspitzen abstützen. Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Der Körper bildet eine gerade Linie. Position kurz halten.

Step 4: Mit den Händen wieder in die Ausgangsposition zurücklaufen. Die Beine bleiben so lange wie möglich gestreckt.

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

13 SIDE WARRIOR

Muscle-Check: Rumpfmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur – Vorderseite

Hinweis: Führe die Übung langsam aus.

Step 1: Ausfallschritt. Das rechte Bein ist vorne, das rechte Knie hat einen Winkel von 90°. Den rechten Arm senkrecht nach oben strecken. Der Rücken ist gerade, der Blick ist nach vorne gerichtet.

Step 2: Den rechten Arm bis auf Schulterhöhe nach unten führen und seitlich ausstrecken.

Step 3: Den Oberkörper nach rechts drehen, den rechten Arm nach hinten strecken. Der Blick geht nach hinten. Position halten. Dann Seitenwechsel.

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen

zur Vollversion

16 COBRA

Muscle-Check: Rückenmuskulatur
Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung.

Step 1: Bauchlage. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Die Arme sind angewinkelt und eng am Körper. Die Hände stützen auf Brusthöhe neben dem Körper. Der Kopf ist leicht angehoben, der Blick ist nach unten gerichtet.

Step 2: Den Oberkörper anheben. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, das Abstützen auf den Händen wirkt unterstützend. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

27 CRUNCH SIT-UP

Muscle-Check: gerade Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Dein Blick ist immer in Richtung Decke gerichtet. Führe die Übung langsam aus, nicht ruckartig.

Step 1: Rückenlage. Die Beine sind im 90°-Winkel angehoben. Die Arme sind auf der Brust verschränkt.

Step 2: Den Oberkörper anheben. Der Blick ist nach oben gerichtet. Bauchmuskulatur anspannen. Position kurz halten.

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

44 SHOULDER TAP

Muscle-Check: Schultermuskulatur
Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Halte die Körperspannung.
Versuche, die Körpermitte möglichst wenig zu bewegen.

Step 1: Liegestützposition: Auf den Händen und den Zehenspitzen abstützen. Die Hände sind unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorne. Der Blick ist nach unten gerichtet. Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Der Körper bildet eine gerade Linie.

Step 2: Mit der rechten Hand die linke Schulter berühren.

Step 3: Zurück in die Liegestützposition. Dann flüssiger Seitenwechsel.

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

54 PUSH-UP ON KNEES – LIGHT EDITION

Muscle-Check: Schultermuskulatur
Brustmuskulatur
Trizeps

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Dein Körper muss steif wie ein Brett sein.
Die Abwärtsbewegung ist langsam, die Aufwärtsbewegung schnell.

Step 1: Liegestützposition auf Knien: Auf den Händen und den Knien abstützen. Die Hände sind unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorne. Die Arme sind gestreckt. Der Blick ist nach unten gerichtet. Der Rücken ist gerade.

Step 2: Die Arme langsam beugen, bis die Brust knapp über dem Boden ist.

Step 3: Die Arme strecken und den Oberkörper wieder nach oben drücken. Die Ellbogen nicht komplett durchstrecken.

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

Vorschau

netzwerk lernen

zur Vollversion