Gymnastik ohne Geräte – Corona-Workout

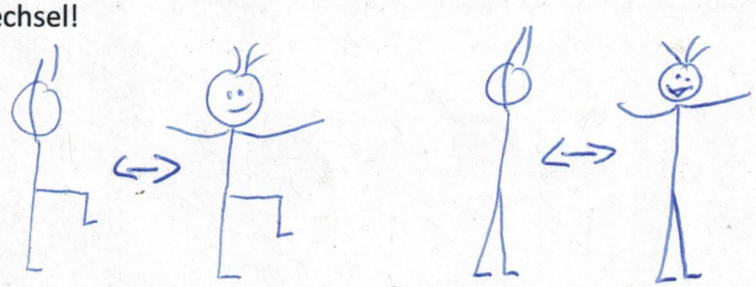
Zur korrekten Ausführung und Körperhaltung erinnert euch bitte an die Ansagen aus unseren Gymnastikstunden! Alle Übungen sind bekannt. Hier könnt ihr nicht immer genau nach den Zeichnungen gehen. Diese dienen nur dem besseren Verständnis.

1) **Erwärmung** (10-15 Min)
   - Gehen auf der Stelle
   - Fuß-Tip (Fuß wechselseitig nach vorne, zur Seite oder nach hinten auftippen)
   - Ferse vor - wechselseitig
   - Knie hoch – wechselseitig
   - Side to Side (Gewichtsverlagerung von rechts nach links und dabei auf der anderen Seite die Fußspitze auftippen, Füße abrollen), dabei Schultern nach hinten kreisen zusammen oder rechts – links im Wechsel
   - Pendelschritt (Step touch)
   - Anfersen

   Dazu unterschiedliche Armbewegungen ausführen z.B. Pendeln, Seitheben, Rudern Upright Row), Bizeps Curl, Butterfly, Brustdrücken (Chest Press)

2) **Gleichgewichtsübungen** (10 Min. – die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen)
   - Im Wechsel ein Bein anheben (Knie bis auf Hüfthöhe bringen) ggf. Augen schließen
   - Arme gestreckt nach oben führen (Schultern bleiben tief), dabei immer ein Knie anheben. Mit Absenken der Arme auch das Bein absenken – wechselseitig
   - Arme gestreckt nach oben bringen (Schultern tief) und dabei das rechte Knie anheben und oben halten. Absenken der Arme bis auf Schulterhöhe mit OK-Rotation nach rechts – dann Arme wieder nach oben führen. Beim Absenken der Arme nun auch das Bein wieder absenken – Wechsel auf die andere Seite

   Differenzierung ↓: Die Übungen können auch im Tandem-Schritt ausgeführt werden – Fußwechsel!

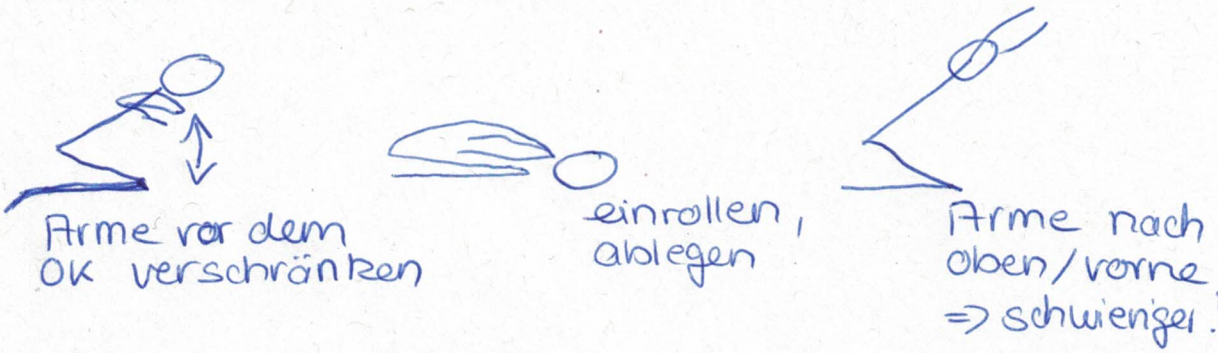


   - Langsam in die Standwaage kommen, Arme seitlich gestreckt, Seitenwechsel
     Differenzierung ↑: kleine Hackbewegungen mit den Armen seitlich oder vorne

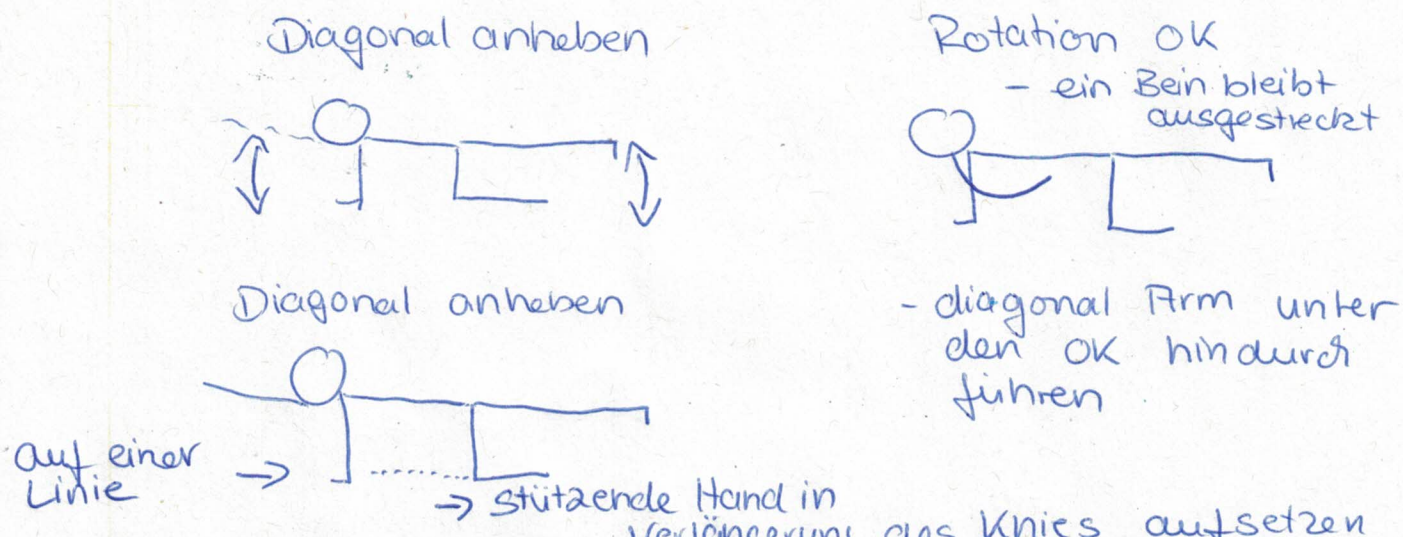
gestrecktes Bein hinten aufstellen ⇒ einfacher

3) **Mattentraining** (Ziel: Kräftigung der Muskulatur)

a) Kniestand – Fersensitz
Aufrichten des OK und das Gesäß von den Fersen etwas anheben, Kopf in Verlängerung der WS, Schultern zueinander. Halten der Position für einige Sekunden, dann einrollen.
3 x 5 Wdh

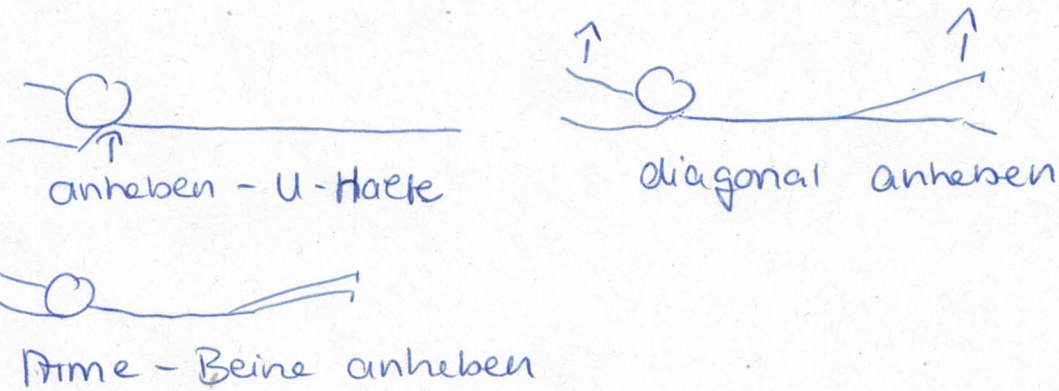


b) 4-füßler Stand
Verschiedene Variationen, Differenzierungen möglich
3 x 20 Wdh



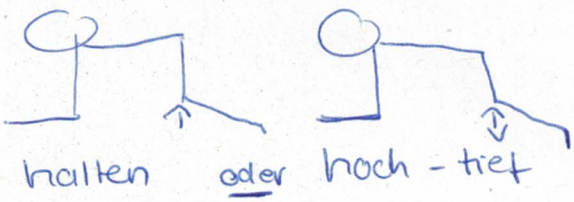
c) Bauchlage – OK anheben
Verschiedenen Variationen
3 x 20 Sek.

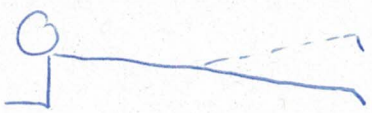
Kopf in Verlängerung der WS!!



d) Unterarmstütz
Verschiedene Differenzierungen
3 x 20 Sec

Kopf in Verlängerung WS





halten oder ein Bein im Wechsel anheben

e) Crunches – Sit-up
3 x 15 Wdh

oder in den Situp

Hände an die Ohren, Ellenbogen nach außen → schwieriger!

f) Seitliche Bauchmuskeln
OK anheben (bis zu den Schulterblattspitzen), Arme seitlich am angehobenen Bein vorbei ausstrecken
Differenzierung ↑: anderen Fuß ein paar Millimeter vom Boden anheben
3 x 20 Sek. halten – Seite wechseln

OK aufrollen seitlich

etwas anheben

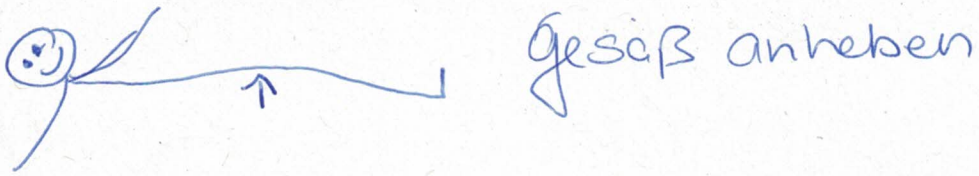
g) Seitstütz
Differenzierung ↓: kurzer Hebel, Unterschenkel nach hinten angewinkelt, Stütz auf Knie und Unterarm, OK in Verlängerung der Oberschenkel, Keine Beugung in der Hüfte, Ellenbogen unter der Schulter platzieren. Ohr hat möglichst viel Abstand von der Schulter (Kopf in Verlängerung der WS)
Differenzierung ↓: wie oben nur Beine sind ausgestreckt, Stütz auf Unterarm und Füßen
Variationen: OK Rotation, führe den freien Arm unter dem OK hindurch nach hinten
3 x 10 Wdh je Seite oder 3 x 20 Sek. je Seite

Hüfte anheben

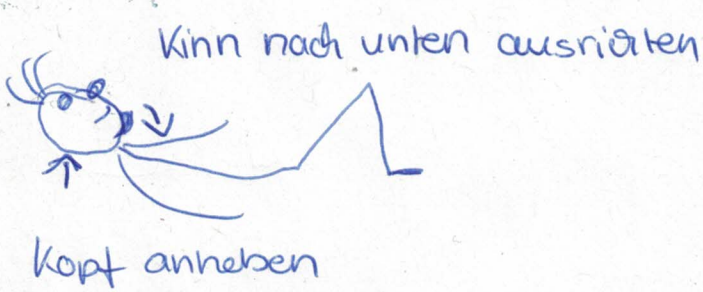
OK Rotation

langer Stütz

h) Rückenlage – Stütz
Beine lang ausstrecken, Arme seitlich auf dem Boden ablegen, Gesäß vom Boden lösen (leicht anheben). Auflagepunkte Kopf, Schulterbereich, Arme und Fersen
3 x 20 Sek.



i) Kräftigung der Hals-Nackenmuskulatur
In Rückenlage hinlegen, Kinn leicht nach unten Richtung Brustbein ausrichten, Kopf für einige Sekunden ein paar Millimeter anheben – halten
Die Dauer ist hier sehr individuell!!!
Die Übung auch mit zur Seite ausgerichtetem Kopf (rechts-links) wiederholen, auch hier das Kinn leicht nach unten ausrichten!



4) **Entspannung – Dehnen**
Wie aus den Gymnastikstunden bekannt, solltet ihr jetzt noch die wichtigsten Muskelgruppen dehnen. Entspannt euch mit einigen tiefen Atemzügen!!

Viel Spaß & bleibt gesund!!

Linda