



Konzept 09.07.2022 - „Sportabzeichen to go“ (Kraftausdauer)

Moderator*in / Co-Trainer*in: Charlene + Lisa

Anleitung Warm Up: Lisa

Einweisung Aufgabenstellung Hauptteil: Charlene

Cool Down: Lisa

10:00 Uhr - **Kurze Begrüßung** (ca. 10-15 Min.)

10:15 Uhr - **Warm Up** (ca. 20-30 Min.) Gymnastik/Fitness (**Lisa**)

Musik legt Trainer*in fest

1. Schulterkreisen nach vorne / nach hinten / nach oben ziehen / bewusst nach unten ziehen
2. Schultergelenksmobilisierung + Ellenbogen
3. Unterarm Rotation/ Handgelenk Rotation in verschiedene Bewegungsrichtungen
4. Kopf-Nacken Mobilisierung
5. Handgelenksmobilisierung
6. Oberkörperbewegungen

10:30 Uhr - **Kurze Einweisung Aufgabenstellung für den Hauptteil (Charlene)**

Material: Handtuch

Outdoor: Sucht euch eine freie Fläche, mit wenig Verkehr und viel Bewegungsfreiraum, nehmt euch ein Handtuch mit

Alternative - Indoor: Bewegt euch durch die Wohnung (egal in welchem Zimmer. Sucht euch nur Flächen mit genug Freiraum), sucht euch ein Handtuch

Programm allein:

1. 25 Greifringschübe vorwärts, 5 Greifringschübe rückwärts
Fußgänger/innen machen Schritte. Wer es schwieriger mag, macht Sprünge!
2. 10 x ‚Hampelmann‘ mit den Armen
Fußgänger: Mit Armen und Beinen – nach Möglichkeit
3. Sprint: So schnell ihr könnt 10 Greifringschübe nach vorne. Danach 5 langsame Greifringschübe nach hinten. Wer dann noch Energie hat wiederholt es 2-mal.
Fußgänger/innen laufen einen strammen Schritt (schnell) mit extremem Armeinsatz (100 Schritte)
4. 10 x ‚Hampelmann‘ mit den Armen
Fußgänger: Mit Armen und Beinen – nach Möglichkeit



Programm gemeinsam:

5. **Rudern.** Startposition - Ausgestreckte Arme vor der Brust mit dem Handtuch halten. Handflächen schauen zum Boden. Endposition - Ellenbogen nah an den Körper bringen und dabei das Handtuch ran ziehen. Die Hände dürfen leicht zum Bauchnabel gehen. Danach gehen die Arme wieder in die Startposition (**20 Wdh.**)
6. **Handtuch auseinanderziehen.** Die Arme sind ausgestreckt vor der Brust. Handtuch schulterbreit fest mit den Händen halten. Die Hände auseinanderziehen (**10 Wdh.**)
7. **Rumpf neigen.** Ein Arm seitlich austrecken. Das Handtuch ist in der Hand und hängt zum Boden. Den Oberkörper seitlich neigen, und dabei versuchen, dass das Handtuch den Boden berührt. Im Anschluss wieder hochkommen. Seite wechseln (**10 Wdh.**)
8. **im Nacken Handtuch ziehen.** Startposition - Das Handtuch ist hinter dem Kopf und liegt auf den Schultern. Hände sind möglichst breit am Handtuch. Die Handflächen zeigen nach vorne. Das Handtuch auseinanderziehen. Die Schulterblätter bleiben dabei zusammen (**10 Wdh.**)
9. **Schütteln.** Das Handtuch vor der Brust schulterbreit oder noch breiter an der langen Seite halten. Handtuch hängt locker. Das Handtuch ausschütteln (**15 Wdh.**)

Übungen 1-9 insgesamt 2-3 x ausführen (Zirkeltraining). Jeweils ca. 30 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Übungen und mindestens 3 – 5 Minuten Pause nach jedem Zirkel

„Pausen und Trinken nicht vergessen!!!“

11:30 Uhr - Cool Down (ca. 10-20 Min) Dehnen und Atemübungen (**Lisa**)

Musik legt Trainer*in fest

- Schulter dehnen
- Seitliches dehnen
- Kopf- Nacken Dehnung
- Arme dehnen
- Hände dehnen

Anschließend: Abschlussrunde, Zeit für Austausch und evtl. Fragen.