

Anleitung zum Heimtraining in der Corona-Zeit 2020



Allgemeines

- **Anleitung bezieht sich auf die Tabelle „Heimtraining in der Corona-Zeit“**
- **Kinder sollen möglichst 2-mal täglich (früh und abends) Athletikübungen (Dauer ca. je 15 min) durchführen (Sonntag ist frei)**
- **Dienstag, Donnerstag und Sonnabend soll eine Lauftraining erfolgen**
- **Tabelle für Kinder ist für die Trainingsgruppen 1 und 2a gedacht, Tabelle für Jugendliche für die Trainingsgruppen 2b und 3, je nach Trainingszustand kann aber jeder selbst über seine Einordnung entscheiden**
- **Tabelle soll wöchentlich an info@ssv-kirschau.de gesendet werden**
- **Durchführung der Übungen und Ausfüllen der Tabelle sollte möglichst durch die Eltern unterstützt werden**
- **Anfangs kann das Programm für Ungeübte schwer sein – bei regelmäßiger und konsequenter Durchführung werden aber alle bald deutliche Verbesserungen feststellen**
- **Athletikprogramm ist aus zwei Serien, mit 2 min Pause dazwischen, aufgebaut – jede Serie besteht aus 4 Übungen (Arme, Bauch, Rücken, Beine) mit jeweils 1 min Pause zwischen den Übungen**

Anleitung zum Heimtraining in der Corona-Zeit 2020



Lauftraining

- Eine geeignete Runde suchen die ein- oder mehrmals gelaufen wird (insgesamt 3 km Dauer ca. 15-20 min / insgesamt 5 km Dauer ca. 25-35 min)
- Wer die Strecke anfangs nicht durchhält, kann kurze Gehpausen einlegen
- Immer die selbe Strecke laufen und die benötigte Zeit stoppen.

Liegestütze

- Während der gesamten Dauer der Übung den Körper von Kopf über Rücken, Po und Beine bis zu den Füßen in einer Linie halten (kein Durchhängen und kein Buckel)
- Beugen – Nase 2-3 cm über Boden / Strecken – Arme sind durchgedrückt
- Ergebnis ist die maximal geschaffte Anzahl (falls jemand mehr schafft - max. 1 min)
- Kinder können die Knie auf den Boden legen (Jugend stütze sich nur mit den Füßen)

Anleitung zum Heimtraining in der Corona-Zeit 2020

Situps

- **Ausgangsstellung: Auf den Rücken legen. Die Beine anwinkeln und die Hände an die Schläfen**
- **Aus der Kraft des Bauches den Schulterbereich vom Boden abheben. Den Rücken stets möglichst gerade und den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Schulterblätter müssen deutlich vom Boden abheben.**
- **Entspannen – Rücken in der Ausgangslage ablegen.**
- **Oberkörper abwechselnd erneut anheben, entspannen ...**
- **Zeit für die vorgegebene Anzahl der Wiederholungen stoppen**



Anleitung zum Heimtraining in der Corona-Zeit 2020

Superman

- **Ausgangsstellung: Bäuchlings auf den Boden legen. Die Arme am Kopf vorbei parallel zueinander ausstrecken.**
- **Gleichzeitig beide Arme und Beine gestreckt möglichst weit vom Boden abheben, wie es ohne Probleme möglich ist. Der Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule.**
- **Entspannen - Arme und Beine in der Ausgangslage ablegen.**
- **Arme und die Beine abwechselnd erneut anheben, entspannen ...**
- **Zeit für die vorgegebene Anzahl der Wiederholungen stoppen**



Anleitung zum Heimtraining in der Corona-Zeit 2020

Hockstretksprünge

- Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie gebeugt, auf die Beinachse achten, Hände berühren den Boden
- Sprung beidbeinig in die Luft, Füße heben vom Boden ab, Arme nach oben gestreckt
- Landung und zurück in die Ausgangslage beugen
- abwechselnd Springen und Beugen
- Zeit für die vorgegebene Anzahl der Wiederholungen stoppen

