

# ÜBUNGSKATALOG

# SPORT

---

## LIEBE SCHÜLER/INNEN !

Wir alle wollen in dieser Zeit fit bleiben und gar fitter werden. Deshalb habe ich Euch eine Linksammlung mit Youtube- Videos vorbereitet, mit Hilfe derer ihr Eure persönliche Bewegungseinheit erstellen könnt, die ganz einfach **zu Hause** absolviert werden kann. Ziel ist es, täglich mindestens **30 min** körperlich aktiv zu sein. Die **Übungen/Workouts** sind nach den vier **konditionellen Fähigkeiten** der körperlichen Leistungsfähigkeit, die ihr bereits kennt, geordnet! Wählt mind. **ZWEI Workouts** aus den Bereichen **Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit**, sodass ihr innerhalb von zwei Tagen alle Fähigkeiten durchgearbeitet habt und beginnt dann von neuem!

Auf geht`s ☺ ☺ ☺

PS: Vergesst nicht Euch gut aufzuwärmen!! Unser **10 Punkte-Programm** eignet sich hierzu ganz besonders!

## **KRAFT:**



### Animal Walks:

<https://www.youtube.com/watch?v=DpgKyq3WCuw>

<https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o>

### Stabilisationstraining:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE>

### Beine:

<https://www.youtube.com/watch?v=uSTibsXWiF0>

### Brust/Rumpf/Bauch:

<https://www.youtube.com/watch?v=L80HqEqoJIg>

[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_ZJpZgRecI](https://www.youtube.com/watch?v=X_ZJpZgRecI)

### Rücken:

<https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU>

## **AUSDAUER:**



HIIT/Zumba/Aerobics:

<https://www.youtube.com/watch?v=buvLg-PNz1Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=iWz8JfaOVjM>

<https://www.youtube.com/watch?v=VWpKQPG2MDc>

## **SCHNELLIGKEIT:**



<https://www.youtube.com/watch?v=jVwrEpvz4d8>

<https://www.youtube.com/watch?v=fDF2xu3dyGc>

(Eine Koordinationsleiter kannst du dir aus Schnüren zusammenlegen/basteln ☺)

## **BEWEGLICHKEIT:**



<https://www.youtube.com/watch?v=UzHMHkS9CAU>

[https://www.youtube.com/watch?v=gipwZG\\_S32o](https://www.youtube.com/watch?v=gipwZG_S32o)

Yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>