

FITNESSTAGEBUCH

18.01.-24.01.2021



Erklär-Video

Den folgenden Trainingsplan solltest Du mindestens dreimal die Woche ausführen. Schau vor dem Training, ob Du genügend Platz hast, alle Übungen klar sind und ob zusätzliches Equipment benötigt wird.

Druck die Übungen nicht aus - speicher sie auf deinem Smartphone oder Computer.

Übersicht

(1) Erwärmung (siehe rechts)

(2) „Sprung-Bingo“

Heute erwürfelst Du Dir Deine Übungen im „Sprung-Bingo“. Jede Augenzahl steht dabei für eine bestimmte Übung zur Verbesserung Deiner Sprungkraft. Streiche nach Durchführung der Übung die Augenzahl einmal auf Deinem Bingofeld. durch. Zwischen den Übungen machst Du 30 Sekunden Pause. Jede Übung muss insgesamt drei mal absolviert werden.

(3) Big Air Challenge (siehe rechts)

Wenn Du nicht erkannt werden willst, machst Du einfach ein Bild mit Maske oder von Deiner Rückansicht... ;-)

Wichtige Hinweise:

Wenn Du bereits drei Kreuze für eine Augenzahl abgekreuzt hast und wieder diese Augenzahl würfelst, machst Du 10 Jumping Jacks. Danach würfelst Du erneut.

Mit Musik in den Ohren wird Dir das Sporttreiben definitiv leichter gelingen. Damit die Nachbarn oder Familienmitglieder sich nicht gestört fühlen, sind Kopfhörer vielleicht angebracht.

Wenn Du die Möglichkeit hast, dann mach Dein Training an der frischen Luft im Garten oder auf dem Balkon.



Zuerst richtig Aufwärmen!

1 Minute lockeres Traben am Platz. Auf der Stelle 30 mal anfersen und 30 mal Knie heben. 30 Seitsprünge mit geschlossenen Beinen über eine gedachte Linie. 30 Schlussprünge vor und zurück über eine gedachte Linie.

Ablauf des Training

Die Anzahl der Wiederholungen steht hinter jeder Übung. Dies entspricht einem Trainings-Satz. Achte dabei immer auf eine saubere Ausführung. Zwischen den Sätzen hast Du 1 Minute Pause.

Big Air Challenge

Der Big Air ist ein im Snowboard-Freestyle und Freestyle-Skiing gebräuchlicher Begriff für einen Sprung über einen Kicker. Du hast in dieser Woche Deine Sprungkraft durch diesen Trainingsplan weiter gesteigert, um noch größere Luftsprünge machen zu können. Schick uns ein Foto deines schönsten, spektakulärsten, höchsten oder kreativsten Big Air Jump.

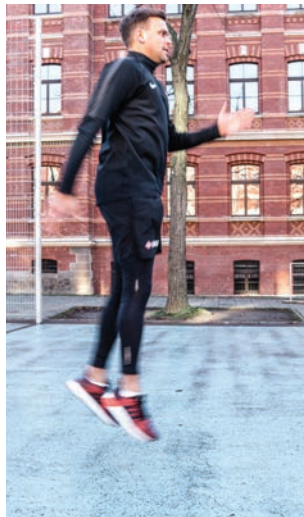


Sprung-Bingo Augenzahl 1 & 2

WECHSELSPRÜNGE



(10 Wiederholungen)



Startposition

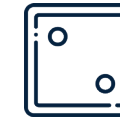
- tiefer Ausfallschritt mit gestrecktem und geraden Oberkörper
- kräftiger, explosiver Absprung nach oben

Endposition

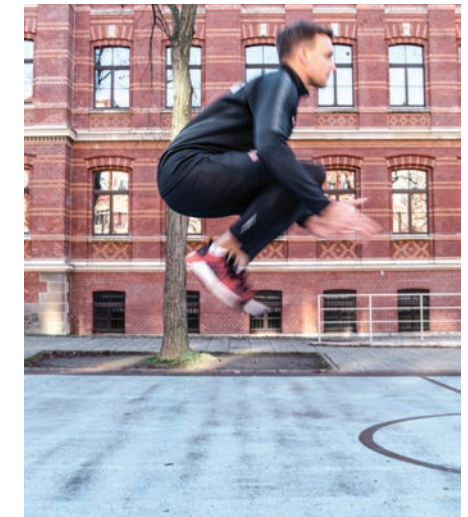
- rechtes Bein nach vorn, linkes Bein nach hinten führen
- Landung im tiefen Ausfallschritt

Achte auf eine stabile Landeposition: Knie und Fuß auf einer Linie. Nutze das wechselseitige Schwingen der Arme.

ANHOCK-SPRÜNGE



(10 Wiederholungen)



Startposition

- Beine schulterbreit auseinander
- Arme seitlich am Körper
- abgesenkt in Kniebeuge-Position
- kräftiger Abdruck beider Füße beim Absprung

Endposition

- Anziehen der Knie in der Luft
- Landung schulterbreit und Absenken der Hüfte in eine Kniebeuge-Position

Starte tief und lande tief. Spring möglichst schnellkräftig.



Sprung-Bingo Augenzahl 3 & 4

HOCKSTRECKSPRUNG

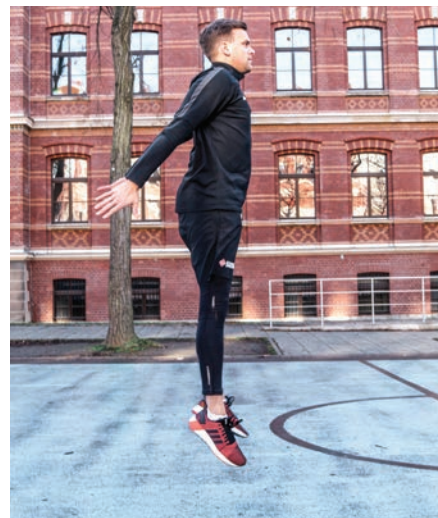


(10 Wiederholungen)



Startposition

- tiefer Kniebeuge-Position mit gestrecktem und geraden Oberkörper
- Arme zur Stabilisierung vorn
- kräftiger, explosiver Absprung nach oben

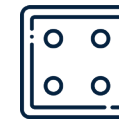


Endposition

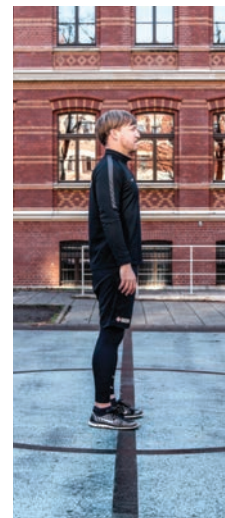
- Arme schwingen nach hinten
- Körper vollständig gestreckt
- Landung im tiefen Kniebeuge-Position

Achte auf eine stabile Landeposition:
Knie und Fuß auf einer Linie.

SPRAWL



(10 Wiederholungen)



Startposition

- Beine schulterbreit auseinander
- Sprung in die Liegestützposition: Hände aufsetzen und beidbeinig nach hinten springen



Endposition

- Füße springen zurück, nah zu den Händen
- Aufrichten in den Stand
- Streck sprung ausführen

Achte auf einen flüssigen
Bewegungsablauf.



Sprung-Bingo Augenzahl 5 & 6

MOUNTAIN CLIMBER



(20 Wiederholungen)



Startposition

- Liegestützposition mit den Händen unter den Schultern
- Kopf in Verlängerung des Rückens, Blick zum Boden
- Füße ungefähr hüftbreit

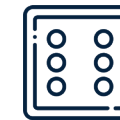


Endposition

- wechselseitiges, sprunghaftes Anziehen der Knie zur Körpermitte in Richtung Ellenbogen
- ein Bein ist ausgestreckt, während das andere gebeugt ist

Der Rücken sollte möglichst gerade bleiben.

MOUNTAIN JUMPS

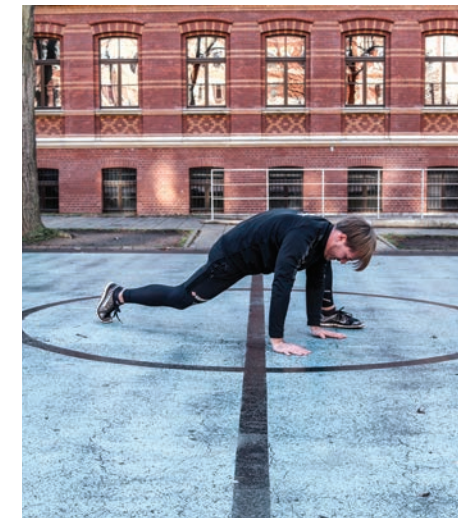


(20 Wiederholungen)



Startposition

- Liegestützposition mit den Händen unter den Schultern
- Kopf in Verlängerung des Rückens, Blick zum Boden
- Füße ungefähr hüftbreit



Endposition

- wechselseitiges, sprunghaftes Anziehen der Knie
- Fußaufsatz erfolgt neben der Hand
- ein Bein ist ausgestreckt, während das andere gebeugt ist

Der Rücken sollte möglichst gerade bleiben.



Sprung-Bingo Bingo-Feld

TRAININGSTAG 1

TRAININGSTAG 2

TRAININGSTAG 3

Hier nach jeder Würfel-Aktion abkreuzen und dann die Übung ausführen.

Dein Training ist beendet, wenn Du alle Felder mit einem Kreuz versehen konntest.

Alle Felder einer Augenzahl schon besetzt. Dann mach schnell 10 Jumping Jacks und würfel erneut.