

## Liebe Schülerin, lieber Schüler!

In der folgenden Linksammlung findest Du eine Auswahl an **kräftigenden Übungen**, die du zuhause auf einem Teppich oder einer Gymnastikmatte selbstständig, oder noch besser gemeinsam mit deinen Eltern oder Geschwistern trainieren kannst. **Mach mit und bleib fit!**

Quelle: [www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at)

### FAQs:

#### Wie soll ich die Übungen machen?

Versuche die Übungen, sowie im Video gezeigt und in der Beschreibung erläutert, möglichst exakt durchzuführen.

#### Wie oft soll ich die Übungen machen?

Solange Du die Übung exakt und v.a. schmerzfrei durchführen kannst. Das hängt sehr von deinem konditionellen Zustand ab. Versuche eine einzelne Übung ca. 30 Sekunden bzw. mit ca. 20 Wiederholungen durchzuführen. Nach einem ersten Durchgang kannst Du die Zeit bzw. die Wiederholungszahl auf dein Leistungsniveau anpassen.

#### Wann soll ich zur nächsten Übung wechseln?

Nach einer kurzen Erholungspause, die in etwa 20 Sekunden dauert, wechsele auf die nächste Übung. Auch die Pausenlänge hängt sehr von deinem Niveau und deinen Vorerfahrungen ab. Passe auch die Pausenlängen an dein Leistungsniveau an. Starte die nächste Übung, sobald du körperlich dazu in der Lage bist. Zu lange Pausen sind aber in jedem Fall nicht zielführend.

#### Aus wie vielen Übungen besteht eine Trainingseinheit?

In diesem Fall sind 6 verschiedene Übungen für verschiedene Muskelgruppen für dich ausgewählt. Wenn Du alle Übungen einmal absolviert hast, starte einen 2. Durchgang (man nennt das auch „Serie“). Wenn du regelmäßig trainierst kannst du auch 3 Serien machen.

#### Soll ich mich aufwärmen?

Ja, selbstverständlich sollst du dich aufwärmen und auf das Training einstimmen. Laufe einige Minuten am Platz, Springe mit einer Sprungschnur oder trainiere kurz auf einem Fahrradergometer, wenn du einen zur Verfügung hast. Wenn du Stützübungen machst, sowie in unserem Fall, dann mobilisiere (kreisend durchbewegen) auch deine Handgelenke und Schultergelenke bzw. Hüft- und Sprunggelenke bevor du mit dem Training startest. Musik ist dazu in den meisten Fällen sehr motivierend.

#### Soll ich nachher ein Cooldown machen?

Ja, für die meisten SportlerInnen ist das angenehm. Dazu kannst du entspannende Dehnübungen machen. Jeweils ca. 20 Sekunden in einer ruhigen Position verharren.

### Übungssammlung: Kräftigen 1\_ für die Unterstufe und Oberstufe (Sekundarstufe 1 und Sekundarstufe 2)

- Übung 1: Beinwandern 2  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/809/61404-61404alias>
- Übung 2: Schulterbrücke gebeugt 3  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/801/61507-61507alias>
- Übung 3: Seitstütz <http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/803/61481-61481alias>
- Übung 4: Hocksprung mit Zwischensprung  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/819/61065-61065alias>
- Übung 5: Liegestütz Schulterdrehen  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/821/61468-61468alias>
- Übung 6: Armscheren <http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php/799/61303-61303alias>