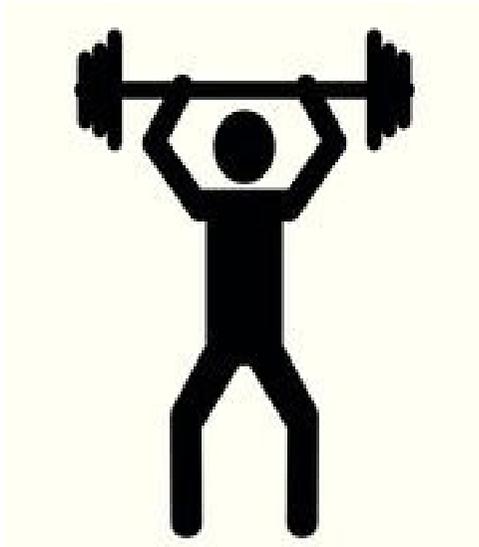


# SPORTMAPPE

## NMS TRAIISKIRCHEN



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

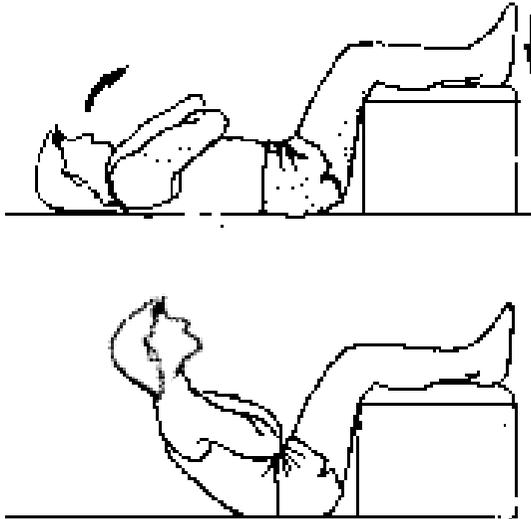
## Allgemeine Tipps:

- Vor Beginn des Trainings wärme dich gut auf und mobilisier deine Gelenke.
- Schau, dass du alles bei der Hand hast (Stoppuhr, Bleistift, Klebeband, etc.) bevor du mit dem Training startest.
- Halte deine Trinkflasche griffbereit und trinke regelmäßig und ausreichend in den Pausen zwischen den Übungen.
- Starte zuerst langsam und genau, steigere dich erst wenn die Ausführung richtig ist (vielleicht hast du ja die Möglichkeit jemanden aus deiner Familie als Hilfe einzusetzen).
- Allgemein gilt für die Übungen: Bei der Belastung ausatmen und bei der Entlastung einatmen.
- Die Pausen zwischen den Übungen sollten ca. 2 Minuten dauern.
- Mach die Übungen verlässlich 1x pro Tag, und sei beim Notieren deiner Leistungen ehrlich zu dir selbst.
- Bei Fragen und Anregungen kannst du mich gerne unter meiner Email Adresse: [winkler\\_christian23@yahoo.de](mailto:winkler_christian23@yahoo.de) kontaktieren.
- Viel Spaß und Erfolg beim Workout!

Sportliche Grüße

Christian Winkler

## 1. Sit-Ups (Kopf berührt NICHT die Knie!)



### 1. Sit-Ups (Kopf berührt NICHT die Knie!)

Wie oft:            1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
(Wiederholungen) 2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
                         3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
                         4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Oberkörper und Kopf bleiben gerade. Die Beine entweder auf einen Kasten od. Bettkante auflegen, sodass d. Rücken gerade am Boden aufliegt. Es gibt 3 Schwierigkeitsgrade. **Leicht:** Arme sind vor dem Körper verschränkt; **Mittel:** Fingerspitzen an den Schläfen, Ellbogen zurückziehen. **Schwer:** Arme nach hinten gestreckt in Verlängerung d. Oberkörpers, Kopf ist zwischen den Armen.

## 2. Standhochsprung

### STANDHOCHSPRINGEN

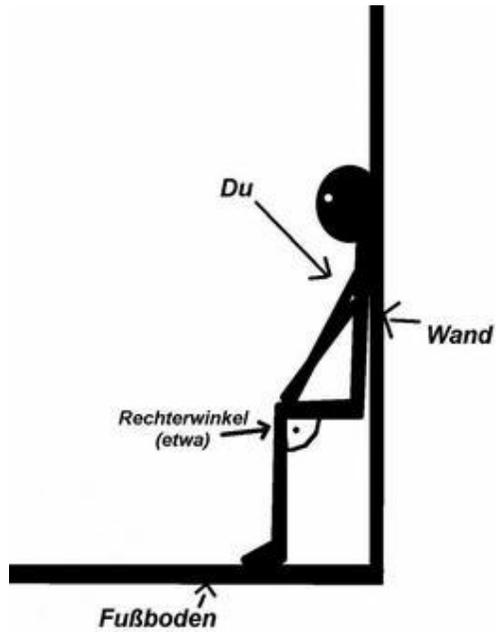


### 2. Standhochsprung

Wie hoch:        1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
                         2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
                         3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
                         4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Stelle dich mit ausgestreckten Armen vor eine Wand und markiere den höchsten Punkt (Grundlinie) mit einem Klebeband oder Bleistift. Danach be- gib dich in die (Ausgangsposition) tiefe Hocke (siehe Bild) und versuche durch einen explosiven Hochstrecksprung die Wand möglichst hoch zu berühren u. markiere den höchsten Punkt. Du hast 5 Versuche, wobei der beste notiert wird. Gemessen wird die Distanz zw. Grundlinie u. höchstem Punkt.

### 3. Wandhocken



### 3. Wandhocken

Wie lange:

1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

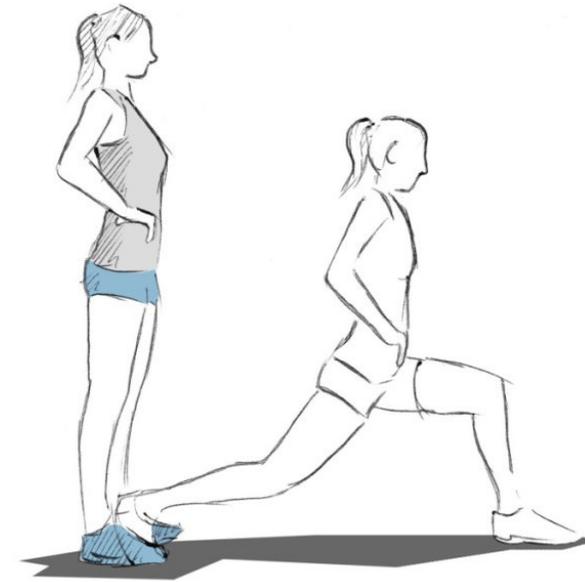
2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Stelle dich mit geradem Rücken gegen die Wand und setze dich hinunter bis du zw. Oberschenkel u. Unterschenkel einen Winkel von 90° hast. Wenn du diese Position eingenommen hast, fängst du an, die Zeit zu stoppen.

### 4. Ausfallschritt (1 Wiederholung=1x links+1x rechts)



### 4. Ausfallschritt (1 Wiederholung=1x links+1x rechts)

Wie oft:

1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

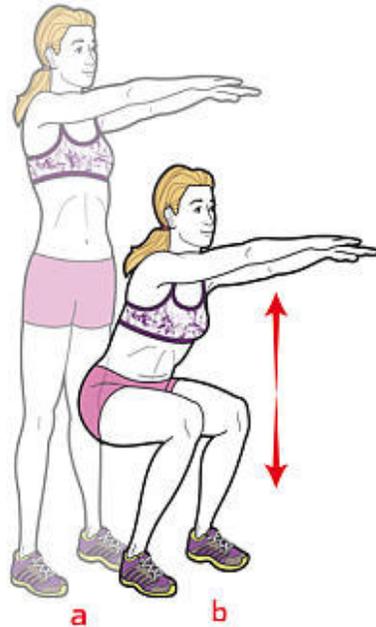
2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Achte bei den Ausfallschritten darauf, dass dein Oberkörper gerade bleibt und der Blick nach vorne gerichtet ist. Das Knie soll nicht über die Fußspitzen hinausragen. **Zeitlimit:** 1 min.

## 5. Kniebeugen



### 5. Kniebeugen

Wie oft: 1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Hüftbreiter Stand, Zehenspitzen sind ganz leicht nach außen gedreht. Soweit wie möglich hinunter gehen. Fußsohlen bleiben am Boden. Gerader Rücken, Blick ist nach vorne gerichtet.  
**Zeitlimit:** 1 min.

## 6. Springschnurspringen

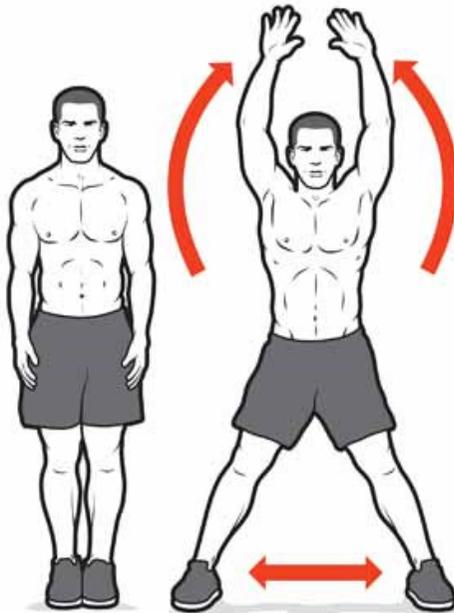


### 6. Springschnurspringen (nur beidbeinig)

Wie oft: 1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Lockeres Seilspringen mit geschlossenen Beinen u. dabei die die Sprünge zählen (keine Zwischensprünge). Wer nicht Schnur springen kann, macht das Ganze ohne Schnur und klopft nach jedem Absprung 2x mit seinen Handflächen auf die Hüfte. **Zeitlimit:** 1 min.

## 7. Hampelmann

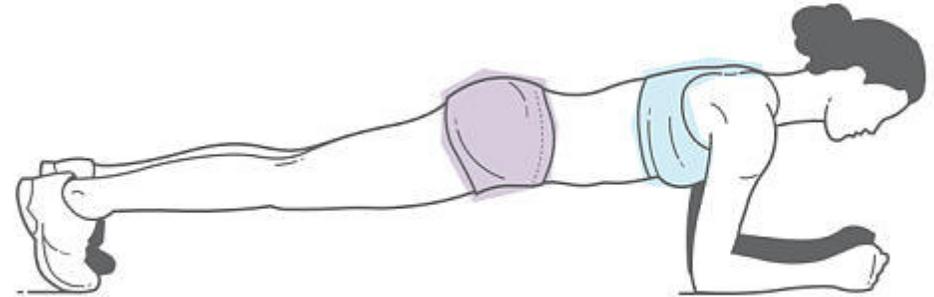


### 7. Hampelmann

Wie oft: 1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Gestreckte Arme oberhalb des Kopfes. Arme und Beine gleichzeitig öffnen und schließen. **Zeitlimit:** 1 min.

## 8. Unterarmstütz (Plank)

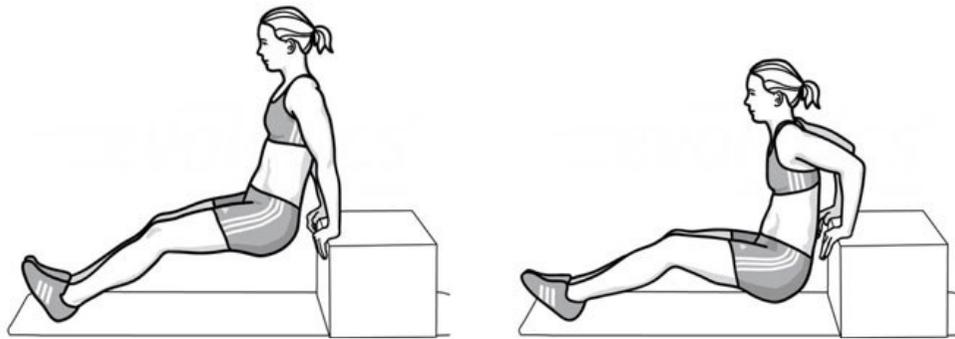


### 8. Unterarmstütz

Wie lange: 1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Der gesamte Körper ist gestreckt (siehe Bild) und wird auf den Unterarmen gestützt, Die Schultern befinden sich ein wenig über 90° oberhalb der Ellbogen bzw. Unterarme. Gestoppt wird erst, sobald man sich in der Grundposition befindet.

### 9. Dips am Stuhl (Beine dürfen abgewinkelt sein)

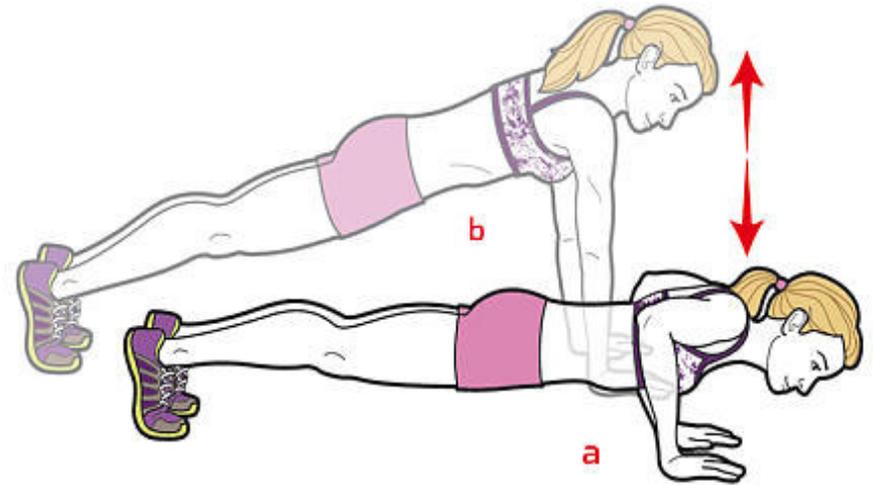


### 9. Dips am Stuhl (Beine dürfen abgewinkelt sein)

Wie oft:            1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
                          2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
                          3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
                          4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Ausgangsposition ist rücklings mit abgewinkelten Beinen. Die Arme entweder auf einen Stuhl oder Bettkante aufstützen und sich langsam hochdrücken u. dann wieder runterlassen, jedoch nicht am Boden aufsetzen. **Zeitlimit:** 1 min.

### 10. Liegestütz (Keine Damenliegestütz)



### 10. Liegestütz (Keine Damenliegestütz)

Wie oft:            1. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
                          2. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_  
                          3. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_  
                          4. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_

**Bemerkung:** Den gesamten Körper durch Beugen und Strecken der Ellbogen senken und wieder hochdrücken. Achte darauf, dass dein Körper fest angespannt ist und eine gerade Linie bildet. **Zeitlimit:** 1 min.