

DER TUS BEWEGT HOMBERG, AUCH WENN DIE HALLEN UND SPORTPLÄTZE ZU SIND.

Hier haben wir einige kleine Übungen zusammengestellt, die jeder zu Hause oder im Garten nachmachen kann.

Machen Sie mit! Bleiben Sie fit! Beachten Sie auch die Fitness-Challenge auf der Homepage www.tus-homberg.de/aktuelles

Aufwärmen



1. Gehen



2. Schwingen mit den Armen

Gehen

Marschieren auf der Stelle

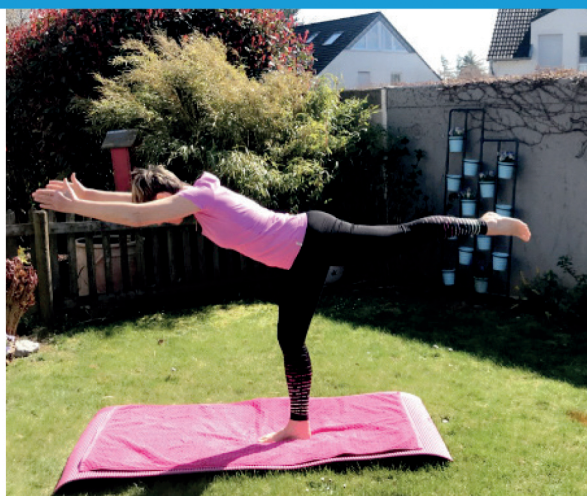
Schwingen mit den Armen

Blick im Wechsel nach rechts und links

Gleichgewichtsübungen



3. Einbeinstand



4. Standwaage

Einbeinstand

evtl. mit geschlossenen Augen

Standwaage

Schrittstellung und vorsichtig das Gewicht auf einem Bein verlagern, den Oberkörper gerade nach vorne bringen. Arme seitlich oder nach vorne

Kraftübungen für die Arme



5. Butterfly



6. Armheben I

Butterfly

Gewichte verwenden, z. B. Wasserflaschen, Arme in U-Haltung, Arme nach vorne. Ellenbogen versuchen, sich zu berühren und wieder zurück. Schultern unten lassen!

Armheben I

Schrittstellung, Gewicht ist auf dem hinteren Bein, Arme im Wechsel heben (bis Schulterhöhe) und senken.

Kraftübungen für die Arme



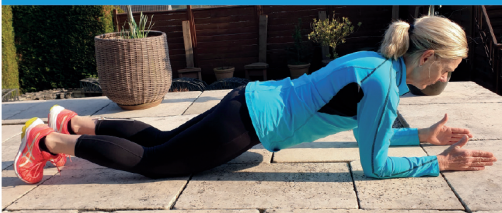
7. Armheben II



Armheben II

Arme leicht angewinkelt mit Gewicht, Hochziehen und senken der Arme

Kraftübungen für den ganzen Körper



8. Unterarmstütz Level I



9. Unterarmstütz Level II

Unterarmstütz Level I

Knie auf den Boden, der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule, Bauch fest.

Unterarmstütz Level II

Knie vom Boden, Körper hat eine lange Linie.



10. Bauchlage



11. Vierfüßlerstand – Knie heben

Bauchlage

Die Fußspitzen aufstellen, Grundspannung aufbauen. Oberkörper bei gehaltener Bauchspannung anheben und halten. Variation: gehobenen Oberkörper im Wechsel rechts und links.

Vierfüßlerstand – Knie heben

Bauchspannung aufbauen. Knie vom Boden leicht anheben und halten

Dehnen



1. Ausgangsstellung



2. Katzenbuckel



3. Kuh



Rumpfdehnung

Katze-Kuh.

1. Ausgangsstellung Füße hüftbreit. Hände auf die Oberschenkel. Handflächen zeigen nach innen
2. Rücken nach oben hinten wölben.
3. Brustbein nach vorne und oben schieben. Beide Schultern Richtung Gesäß nach unten ziehen.

Rumpfdehnung

Füße nebeneinander. Länge im Körper aufbauen, den rechten Arm senkrecht nach oben. Oberkörper nach links neigen, um die rechte Rumpfseite zu dehnen, wechseln.

Bei Fragen sind wir für Sie da in der Geschäftsstelle des TuS Homberg, Füstingweg 30, Tel. 02102 . 52440 oder per Email an: geschaeftsstelle@tus-homberg.de