

Fitness im Klassenzimmer

Übungen mit dem Stuhl



Aus den folgenden Fitnessübungen mit dem Stuhl können Übungskombinationen zusammengestellt werden.

- Sie können z. B. als bewegte Pause während des Unterrichts, als tägliches 5 Minuten-Programm, als Vertretungsstunde eingesetzt werden.
- Die Übungen sind kategorisiert in Erwärmung, Kräftigung und Mobilisation/Dehnung.
- Die genaue Ausführung der Übungen ist auf den Fotos ersichtlich.
- Jede Übung sollte mindestens eine Minute ausgeführt werden.

Wichtig:

- Der Bewegungsraum um die Stühle herum muss frei sein. Taschen o. Ä. bitte unbedingt wegräumen!
- Auf einen Sicherheitsabstand zu anderen Personen und Gegenständen achten.

Tipps:

- Auf Pausen zwischen den Übungen achten!
- Bei offenem Fenster trainieren!
- Bei Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden, auf einen sicheren Stand des Stuhls achten (dabei auf der Vorderkante sitzen)!

Wir danken der Schülerin und dem Schüler aus dem Friedrich-List-Gymnasium Asperg.

Mit freundlicher Unterstützung durch



Übersicht

Erwärmung	Kräftigung	Mobilisation / Dehnung
Beidbeinig springen (rechts/links) Laufen auf der Stelle Wechselsprünge Einbeinig springen (rechts/links) Im Sitzen boxen	Kniebeugen (Squads) Seitstütz statisch Abduktoren Trizeps am Stuhl (Dips) Knie trifft Ellbogen (gegengleich) Klettern in den Stütz Beine im Wechsel beugen und strecken	Brustöffner Wechselseitiges Strecken der Arme Langer Rücken Handgelenk dehnen Nacken dehnen seitlich Schulterkreisen vorwärts und rückwärts Flanken dehnen

Erwärmung



Beidbeinig springen (rechts/links)



Laufen auf der Stelle



Wechselsprünge



Einbeinig springen (rechts/links)



Im Sitzen boxen (rechts/links)

Kräftigung 1



Kniebeugen (Squads)



Seitstütz statisch



Abduktoren

Kräftigung 2



Trizeps am Stuhl
(Dips)



Knie trifft Ellbogen
(gegengleich)



Klettern in den Stütz



Beine im Wechsel beugen und strecken

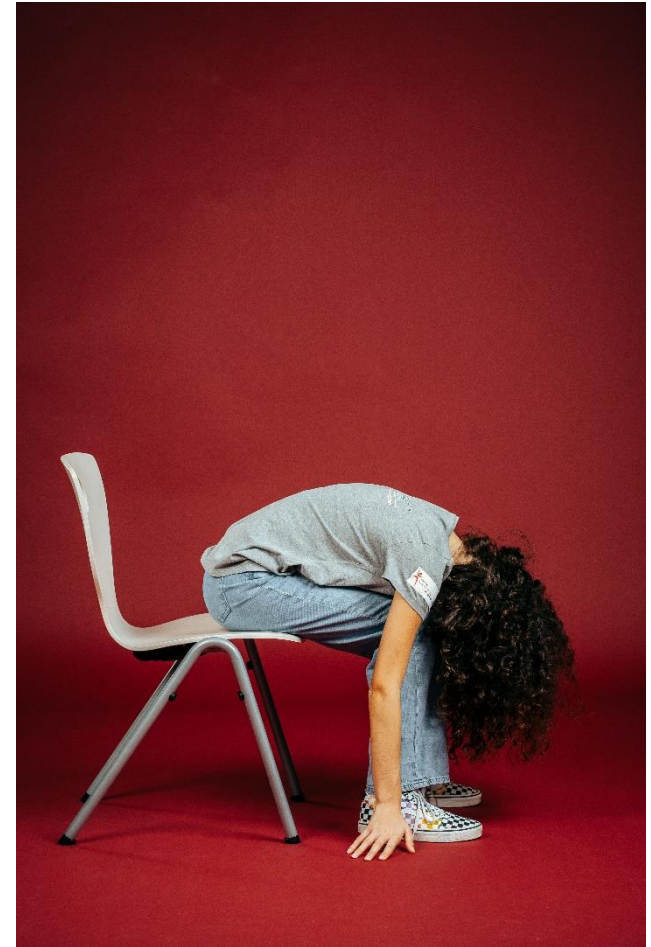
Mobilisation / Dehnung 1



Brustöffner



Wechselseitiges Strecken der Arme



Langer Rücken

Mobilisation / Dehnung 2



Handgelenk dehnen



Nacken dehnen seitlich



Schulterkreisen (vorwärts und rückwärts)



Flanken dehnen