



Aktiv zu Hause in der Pandemie 😊

Liebe Sportfreunde,

Covid 19 hat uns immer noch im Griff; Bund und Länder haben einige Bewegungs-Einschränkungen ab Mai zurückgenommen, trotzdem gilt es Fremdkontakte zu vermeiden. *Damit einher geht auch Bewegungsarmut.*

Erinnert Ihr Euch, als wir Ende Januar mit Kathi zusammensaßen und sie vom eSports der Fußballfreunde berichtete? Das mache ich nie! dachten sich viele, doch wäre es die Gelegenheit, aus dem Sessel heraus andere zu bewegen. Aber ...

Heute wollen wir Euch bewegen. Kathi hat uns schöne Übungen gezeigt, die wir ergänzt haben, damit Ihr eine kleine Anregung, einen Anstoß erhaltet, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

1. Übung HINSETZEN > NÖ

Stellt Euch vor einen Stuhl.

Setzt Euch mit den Sitzhöckern – die Knochen im Po – auf die Vorderkante.

Jetzt kommt das NÖ: Nur den Stuhl berühren und sofort wieder aufstehen.

Fertig!

Einmal ist ein Kinderspiel, aber wir sind ja Sportler, deshalb 8 ...18... 80 x, je nach Alter.

2. Übung Partnerübung für's Gehirn

Zwei Personen stehen sich gegenüber und zählen abwechselnd 1 2 3 laut.

Wenn sich das eingespielt hat, wird das Sprechen der EINS durch eine Handbewegung, FINGER-SCHNIPSEN mit der rechten Hand, ersetzt.

Noch ist es einfach. Nummer ZWEI wird durch WINKEN mit der linken Hand ersetzt.

Steigerung: Bei Nummer DREI schlagen die Partner ihre HANDFLÄCHEN gegeneinander, hopla, nicht zu feste, also die Geste² „high five“.

3. Übung Erholung

Liegt Ihr schon? Auf dem Rücken.

Arme im rechten Winkel ausstrecken, Beine anwinkeln, Füße stehen auf dem Boden.

Rechtes Knie zur Seite kippen, das linke Bein folgt.

Linkes Bein über die Mitte zur anderen Seite bewegen, das rechte folgt; usw.

Aber halt, die Schultern bleiben auf dem Boden.

4. Übung Kräftigung

Wenn Ihr schon liegt: Beine zur Zimmerdecke strecken; Radfahren, Scheren.

5. Übung

Pause

Steht Ihr? - Ja. OK – Auf Socken, Arme hängen. Gewicht im Wechsel von einem Fuß auf den anderen bringen. Die Fuß-Sohlen bleiben vollflächig auf dem Parkett.

Ihr schwankt? Ganz kleine Bewegungen.

Eine Variante ist: Auf der Fußsohle mit meinem Gewicht kreisen, d.h., ich verlagere von der Außenkante eines Fußes über die Fersen zur anderen Außenseite und dann wieder über die Zehen zur ersten Außenkante. Macht das so lange, bis der Puls ganz unten ist.

Wer will, kann die Augen dabei schließen.

Dann Augen auf und herumlaufen. Fertig

6. Übung

Life-Kinetik im ... Sitzen, Stehen, Liegen, oder Knien, - wie es beliebt

Versuche mit der rechten Hand eine Pistole zu machen und wechsele dann schnell zum Hasen.

Nimm dir Zeit, um dies langsam zu üben. Werde dann immer schneller.

Mache die gleiche Übung mit der linken Hand. Auf welcher Seite passt es besser?



Oder fragt nach bei Kathi: www.sportpsychologisches-training.com

7. Übung

ein VIDEO

Zu guter Letzt ein Video von unserem Personal-Trainer Florian Rädler zur Sturzprävention

https://www.youtube.com/watch?v=PuUyI_PjEqM&t=22s

So, das reicht. Wir wollen Euch doch nicht überfordern!!!

Die Reihenfolge unseres Vorschlags ist als Steigerung mit Ruhepausen konzipiert, dennoch freie Auswahl.

Liebe Sportfreunde, bei Allem was ihr macht, seid vorsichtig, übernehmt Euch nicht, kein Stress, keine Rekorde, keiner sieht Euch zu. Schummeln erlaubt 😊

Der ASTK wünscht Euch, dass Ihr gesund bleibt.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen

Kathi – Florian – Uschi – JoJo © Mai 2020

ASTK Alpinen Ski- und Tourenklub e.V.

Geschäftsstelle: H.-J. Wuttke; Limburgstraße 3 40235 Düsseldorf;

Tel: 0211 - 67 99 82 4 hajowu@web.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Düsseldorf IBAN DE 12 3015 0200 0001 0419 79

10.5.2020

www.skiklub-astk.de