



FIT OHNE GERÄTE

Themenbereich: Fitness, Sport, Körper

Ziel: Sich gemeinsam bewegen und einfache Übungen kennenlernen, für die man keine teure Ausrüstung braucht.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren. Gruppenübung.

Raum: einen freien Platz zum Liegen und Bewegen, drinnen oder draußen. Einige Übungen wurden speziell für draußen konzipiert. Es eignet sich z.B. ein Park oder Spielplatz in der Nähe.

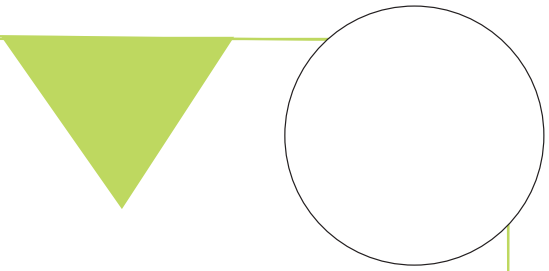
Dauer: ca. 15–60 Minuten (je nach gewählter Variante und Anzahl der gewählten Übungen)

Material: In der **Fühl dich fit-Box** befinden sich drei Kartensets (SportboXX classic, SportboXX Pro, Trainingsserie für drinnen und draußen) und ein Würfel.

Ablauf:

Empfehlung: Vor den Übungen sollten sich die Jugendlichen aufwärmen! Anweisungen dazu gibt es in der SportboXX classic.

Die Jugendlichen und die Spielleitung suchen sich ein Kartenset aus. Für den Beginn eignen sich besonders die SportboXX classic und die Trainingsserie für drinnen und draußen. Die SportboXX pro ist für Fortgeschrittene gedacht. Die ausgewählten Karten werden gemischt und von der Spielleitung verdeckt in die Runde gehalten. Der Würfel entscheidet wer zuerst eine Karte zieht. Dieselbe Person ist für diese Runde zugleich der*die Trainer*in, zieht die erste Karte und würfelt.



Die gewürfelte Zahl entscheidet darüber, wie oft eine Übung wiederholt wird. **Bitte immer auf die persönlichen Grenzen der teilnehmenden Jugendlichen achten!** Der*Die Trainer*in zeigt die gezogene Übung vor und die restliche Runde macht mit.

Dieser Ablauf wird solange wiederholt wie es den Jugendlichen Spaß macht. Das heißt, in jeder Runde gibt es eine*n neue*n Trainer*in und eine neue Übung.

TIPPS:

Es kann mithilfe der Karten auch eine „Übung des Tages/ der Woche/ des Monats“ in Deiner Jugendeinrichtung eingeführt werden – beispielsweise steht jedes Mal eine andere Körperpartie im Fokus. Kopiere dazu beliebig viele Übungskarten, z.B. vergrößert auf A4, und hänge sie sichtbar auf.

LUNGE AUF DER SCHAUKEL



1. Strecke ein Bein nach hinten und lege deinen Fuß auf die Schaukel.
2. Spanne deinen Bauch und dein Gesäß an für einen geraden Rücken.
3. Jetzt beuge dein vorderes Bein und achte darauf, dass deine Kniespitze hinter den Zehenspitzen bleibt. Dann gehst du zurück in die Ausgangsposition und wiederholst die Übung so oft wie du möchtest.

ACHTUNG! BEIM AUSSTRECKEN
DES VORDEREN BEINS
DAS KnieGELENK LEICHT
ANGEWINKELT LASSEN.

TOE TIP



1. Stell dich ca. eine halbe Armlänge entfernt vor eine Bank und beuge leicht deine Knie.
2. Jetzt stell das vordere Ende deines rechten Fußes auf die Bank.
3. Wenn du das hast, spring mit deinem linken Standbein hoch und wechsele in der Luft die Beine, sodass jetzt dein linkes Bein auf der Bank steht und das rechte Bein am Boden steht. Wiederhole die Übung so oft du möchtest.

ROW



1. Greife mit beiden Händen die Seiten einer Schaukel und bring die Kette auf Spannung.
2. Jetzt gehst du 2–3 Schritte nach vorne und lehnst dich zurück, sodass die Kette wieder gespannt ist.
3. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und spanne deinen Bauch an.
4. Jetzt zieh die Schaukel zu deiner Brust heran. Halte deine Arme dabei eng am Körper.
5. Danach strecke deine Arme langsam wieder nach vorne und wiederhole die Übung so oft wie du möchtest.

PUSH UP AUF DER BANK



1. Begib dich in die Liegestützposition, mit den Armen auf der Bank und den Zehenspitzen am Boden.
2. Spanne dabei deinen Rücken und dein Gesäß an und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.
3. Die Arme sind etwas weiter als schulterbreit geöffnet.
4. Du gehst soweit runter bis die Brust die Bank berührt und gehst dann zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole die Übung so oft du möchtest.

TRIZEPS PUSH UP



1. Setz dich auf das vorderste Ende einer Bank und greife mit deinen Händen auf die Kante.
2. Jetzt strecke deine Beine so weit nach vorne bis dein Gesäß über die Kante schaut.
3. Halte deine Arme eng am Körper und setz dich nun mit deinem Gesäß nach unten, sodass du deine Arme beugst. Stemme dich wieder nach oben und wiederhole die Übung so oft du möchtest.

**ACHTUNG! BEUGE
DEINE ARME NICHT
WEITER ALS 90 GRAD.**

ATOMIC CRUNCH



1. Begib dich in die Liegestützposition und lege deine Füße auf die Schaukel.
2. Jetzt zieh deine Knie zur Brust und hebe dein Gesäß nach oben, sodass deine Oberschenkel und dein Oberkörper eine Pyramide formen. Strecke deine Beine wieder gerade nach hinten und wiederhole die Übung so oft du möchtest.

**ACHTUNG! ACHE AUF
EINEN GERADEN RÜCKEN.
LASSE IHN NICHT DURCHHÄNGEN.**

BACK TO BACK SQUAT



1. Stellt euch mit den Rücken aneinander, jedoch die Beine etwas abgewinkelt nach vorne stellen.
2. Drückt euch jetzt mit dem Rücken fest aneinander und macht eine Kniebeuge.
3. Wenn ihr in der Endposition seid, haltet diese für 2 Sekunden und geht dann wieder hoch. Wiederholt die Übung so oft ihr möchtet.

**WICHTIG! DIE KNIE
IMMER HINTER DEN
ZEHENSPITZEN LASSEN.**

HANDCLAP PUSH-UP



1. Begeht euch in die Liegestützposition und seht euch dabei gegenseitig an. Die Beine sind weit geöffnet.
2. Jetzt macht ihr einen Liegestütz. Wenn ihr wieder oben seid, gebt euch ein Low Five.
3. Nach einem weiteren Liegestütz macht ihr dasselbe nochmal mit der anderen Hand. Wiederholt die Übung so oft ihr möchtet.

REVERSE FLY'S



1. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und schiebe das Gesäß nach hinten. Deine Arme streckst du nach vorn.
2. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist und du die Knie leicht beugst.
3. Jetzt zieh die ausgestreckten Arme auf Schulterhöhe nach oben, sodass du ein T formst. Bring die Arme in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung so oft du möchtest.

**TIPP! FÜR STEIGERUNG DER
INTENSITÄT GEWICHTE WIE Z.B.
WASSERFLASCHEN VERWENDEN.**

HYPEREXTENSION



1. Lege dich flach auf deinen Bauch und lege deine Hände, zu Fäusten geballt, an deine Schläfen. Deine Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
2. Jetzt spanne dein Gesäß an und hebe sowohl den Oberkörper als auch die Füße an, sodass dein unterer Rücken auf Spannung ist.
3. Dein Blick bleibt immer auf den Boden gerichtet. Gehe zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung so oft du möchtest.

**WICHTIG! OBERKÖRPER NICHT
NACH OBEN REISSEN,
SONDERN KONTROLLIERT ANHEBEN.**

MILITARY PRESS



1. Stelle dich hüftbreit hin und beuge leicht deine Knie. Lasse den Oberkörper aufrecht.
2. Spanne deinen Bauch und dein Gesäß an.
3. Beuge deine Arme zur Seite und drücke sie nach oben. Geh mit deinen Armen zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung so oft du möchtest.

**TIPP! NIMM WASSERFLASCHEN
ZU HILFE UM DIE
INTENSITÄT ZU STEIGERN.**

CRUNCHES



1. Lege dich auf den Rücken und winkle deine Beine an.
2. Lege die Hände an deine Schläfen und hebe deine Schulterblätter leicht vom Boden ab.
3. Jetzt roll deinen Oberkörper ein bis dein Bauch richtig angespannt ist. Gehe kontrolliert wieder zurück in die Liegeposition und wiederhole die Übung so oft du möchtest.

**WICHTIG! LEGE DIE ARME NICHT
IN DEN NACKEN UND REISSE
DEINEN KOPF NICHT NACH OBEN.
DIE KRAFT FÜR DIE ÜBUNG KOMMT
AUS DEM BAUCH, NICHT AUS DEN ARMEN.**

