

**OUTDOOR-INTERVALL-TRAINING** 

## PARK- UND WALDSPORT

Route:

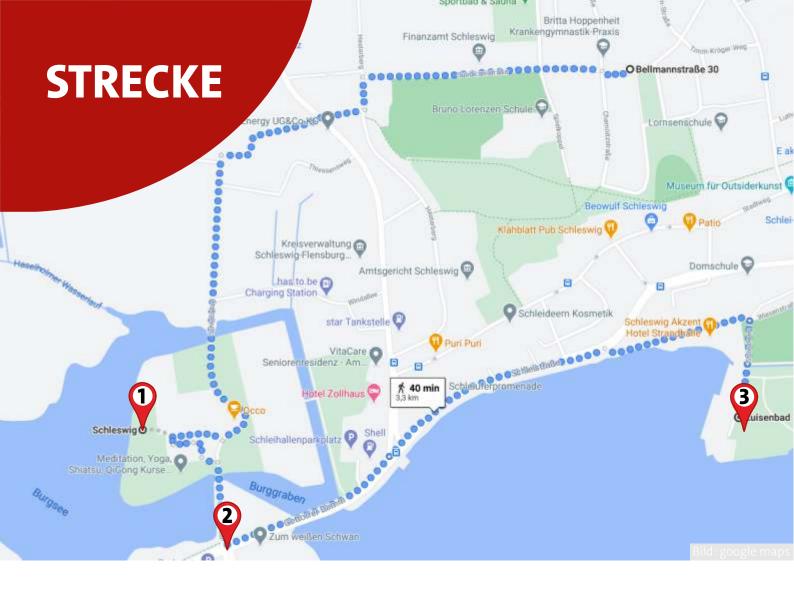
Schlossinsel - Königswiesen

## BLER

"

Zeit für Bewegung. Hiermit erhaltet Ihr einen Ablauf von sportlichen Übungen, die Ihr ganz einfach alleine oder zu zweit auf der Schlossinsel am Schloss Gottorf und den Königswiesen umsetzen könnt. Alle Übungen sind beschrieben und Ihr habt die Möglichkeit, Euch diese Übung auch per Video von Carola zeigen zu lassen. Viel Spaß an der frischen Luft!

Trainerin: Carola Loose



Die Übung beginnt an der Bellmannhalle. Ihr könnt allerdings auch von einem anderen Punkt starten. Wichtig ist, dass Ihr Euch bis zur ersten Übung am Schloss mindestens 10 minuten warm gelaufen/gegangen habt. Auf der westlichen Seite der Schlossinsel beginnt dann die erste Übung. Nach der Übung 6 geht es weiter Richtung Gottorfer Damm/Schleistraße und Schleipromenade. Geht schnell mit intensivem Armeinsatz Richtung Spielplatz auf den Königswiesen am Luisenbad. Nach den weiteren Übungen und dem Cool down macht ihr Euch von dort auf den Weg zurück zu Eurer Ausgangsposition. Auch hier zügigen Schrittes mit intensivem Armeinsatz.

## **ÜBUNG 1 10 X Knee / Tep auf die Bank**



Stellt Euch 2 Fußlängen von der Bank auf. Nun tippt der rechte und der linke Ballen auf die Bank und die Arme kreisen nach hinten. 10 Wiederholungen pro Seite



https://youtu.be/3BR1EiTWqN8

#### **UBUNG 2** 10 x Rumpfstabilisation/Balance (re/li)



https://youtu.be/iv-GeGPlazk

Geht in die Schrittstellung mit aufrechtem Oberkörper, hinten steht ausschließlich der Ballen, beide Fußspitzen zeigen nach vorn, beide Knie sind gebeugt, die Fingerkuppen sind am Hinterkopf. Nun neigt Ihr den Oberkörper zur Seite und richtet ihn wieder auf. Wenn das rechte Bein vorn steht, neigt Ihr Euch zur rechten Seite und umgekehrt. 10 Wiederholungen pro Seite



#### ÜBUNG 3 10 X Heel Dig mit Brustkorböffnung



Hüftbreiter Stand, beide Arme schulterbreit nach vorn gestreckt Sobald die Fersen im Wechsel rechts und links mit durchgedrücktem Knie auf die Bank tippen, werden die Arme mit gebeugten Ellenbogen und Spannung in den Händen nach hinten gezogen. Die Schulterblätter werden Richtung Wirbelsäule gebracht. 10



https://youtu.be/rZluz7\_R6mA Wiederholungen pro Seite.

#### ÜBUNG 4 10 x Stützübung mit Schultertep



https://youtu.be/VWtqJoMPfb4

Stützt Euch mit beiden Händen schulterbreit auf die Bank, die Beine stellt Ihr weit nach hinten, so dass der Körper eine Linie bildet, hinten stehen ausschließlich die Ballen. Jetzt tippt die rechte Hand an die linke Schulter und umgekehrt. Haltet die Körperspannung! 10 Wiederholungen pro Seite

Danach bleibt Ihr im Stütz, bringt ihr das rechte und das linke Knie nach vorn Richtung Bauchnabel, 10 Wiederholungen pro Seite.





#### ÜBUNG.5 15 x Dips



Setzt bitte die Handballen schulterbreit auf die Bank, die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Rumpf, Oberschenkel und Unterschenkel bilden ein 90° Winkel. Nun zieht Ihr das Becken nach unten und kommt wieder in die Ausgangsposition, die Ellbogen werden dabei gebeugt und gestreckt.



https://youtu.be/2NZ5liGbxTU 15 Wiederholungen

### ÜBUNG 6 10 x Dynamische Stützübung im Stand



https://youtu.be/U2l8hZ3l7Uc

Die Hände werden übereinander stirnhoch an den Baum gelegt, die Füße stehen mindestens 2 Fußlängen vom Baum entfernt, auch hier wird nur der Ballen aufgesetzt. Der Körper bildet eine Linie. Jetzt bringt Ihr die Stirn Richtung Handrücken (dabei werden die Ellenbogen gebeugt) und dann drückt Euch wieder in die Ausgangsposition. Mindestens 10 Wiederholungen



## ÜBUNG 7 Threlles Gehen



Nun geht es zügig vom Schloss in Richtung Schleipromenade zu den Königswiesen/Spielplatz/Luisenbad.





## ÜBUNHeel Tep (re/li)



Stellt ein Bein auf den Steg und tippt mit dem Ballen obenauf. Die Arme locker mitnehmen, wie beim Walken. Denkt an die Körperspannung. 10 Wiederholungen rechts, 10 Wiederholungen links



https://youtu.be/CBPjSzXIf0M

## ÜBUNG 9 on Top (re/li)



Das rechte Bein steht obenauf, die Fußspitze zeigt nach vorn. Nun bringt Ihr die linke Ferse nach vorn und setzt diese vor die rechte Fußspitze mit durchgedrücktem Knie und tippt unten wieder auf, die Arme gehen gegengleich mit. 10 Wiederholungen pro Seite.



https://youtu.be/SNMEH4Gh-ql

#### **ÜBUNG 10** Ausfallschritt - Training der Tiefenmuskulatur



https://youtu.be/L7bMiGoRAPo

Stellt das rechte Bein obenauf, der linke Ballen steht weit hinten. Jetzt zieht Ihr den Rumpf gerade nach unten und bringt die Arme in die Seithalte. Vorne und hinten steht ausschließlich der Ballen. Nun bringt Ihr Euch aus dem Gleichgewicht, indem Ihr die durchgestreckten Arme gegengleich nach unten bewegt. Zählt langsam bis 10 und wechselt dann die Seite.





## **ÜBUNG K**nee Lift / Leg Curl



Setzt den rechten Fuß obenauf, im Wechsel bringt Ihr das linke Knie nach vorn und die linke Ferse nach hinten.

10x Knie nach vorn, 10x Ferse nach hinten, dann Seitenwechsel. Achtet auf die Armarbeit.





https://youtu.be/ga5sCL7ujx4



**AUCH FÜR NICHT-MITGLIEDER** 

### **KURSE**

Hatha Yoga mit Marion Karstens

**Power Yoga** mit Gabi Ziska

**Qi Gong** mit Hannegreth Schmidt

**Leben heißt Bewegung** mit Ute Mann

# Lebert SER

66

Die Kursangebote sind für alle zugänglich. Egal ob Yoga, Qi Gong oder Gymnastik für Ältere. Die aktuellen Kursangebote werden zu gegebener Zeit auf der Homepage des TSV Schleswig www.tsv-schleswig.de veröffentlicht. Wir wünschen viel Freude an unseren Angeboten. Bleibt in Bewegung!

#### ÜBUNG 12 Cool-down



Ihr stellt Euch hüftbreit auf und beide Schultern rück.



Danach winkelt Ihr beide Ellenbogen an und zieht diese seitengleich nach hinten.



https://youtu.be/GnhKmAxXKx8

Nun kreist Ihr den linken und den rechten Arm gestreckt nach hinten.



Jetzt streckt Ihr beide Arme nach vorn, winkelt die Ellenbogen an und zieht beide Arme nach hinten Richtung Wirbelsäule.



Zum Schluss beide Arme und Beine auslockern.



www.tsvschleswig.de









WWW.TSVSCHLESWIG.DE

### HOMEPAGE

- -> Vereinsupdates
- -> aktuelle Sportangebote
- -> (Online-)Kurse
- -> Berichte
- -> Infos zum Verein

## informert

"

Auf der Homepage des TSV
Schleswig halten wir Euch auf dem
Laufenden. Regelmäßige
Vereinsupdates, neue Kurse und
Sportangebote und Berichte aus
dem Vereinssport werden aktuell
präsentiert. Informiert Euch auf
unserer Webseite und nehmt ggf.
Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns
über Euren Besuch!





#### V.i.S.d.P.:

Turn- und Schwimmverein von 1864 Schleswig e.V.

Vorstand

Geschäftsführung

Bellmannstraße 30

24837 Schleswig

Datum: 02/2021

Redaktion: Carola Loose

Bilder: TSV Schleswig

Satz: Henrik Vogt