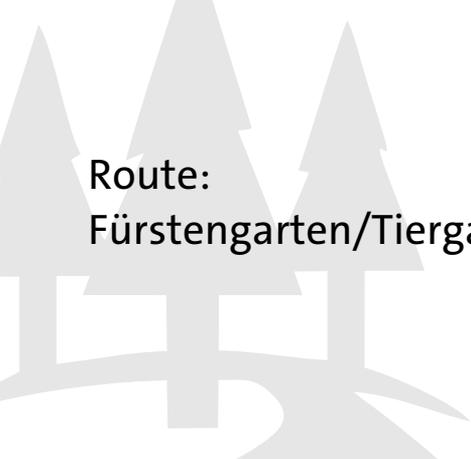




BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

PARK- UND WALDSPORT

Route:
Fürstengarten/Tiergarten



BLEIB *aktiv*

“

Zeit für Bewegung. Hiermit erhaltet Ihr einen Ablauf von sportlichen Übungen, die Ihr ganz einfach alleine oder zu zweit am Fürstengarten und im Schleswiger Tiergarten 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

STRECKE



Die Übung beginnt an der Bellmannhalle. Ihr könnt allerdings auch von einem anderen Punkt starten. Wichtig ist nur, dass Ihr Euch, bis zur ersten Übung am Herkulesteich, ca. 10 min warm gelaufen/gegangen habt. Vom Herkulesteich geht es die Königsallee nach oben Richtung Norden. Zur linken Hand kommt eine Treppe. Hier bzw. auf dieser findet die nächste Übung statt. Am Paulihof angekommen, könnt Ihr zum einen einen wunderschönen Blick auf das Schloss Gottorf genießen, zum anderen finden an dieser Stelle die weiteren Übungen statt. Vom Paulihof geht Ihr das kurze Stück zurück auf den Weg. Am BBZ vorbei geht es nun direkt in den Schleswiger Stadtwald. Zügigen Schrittes erreicht Ihr eine Weggabelung, hier haltet Ihr Euch links. Die kleine Steigung hoch und Ihr befindet Euch auf einem kleinem Waldplatz mit einer Hütte und einer Holzlok. Hier finden die letzten Übungen statt, das Cool Down. Von dort macht Ihr Euch auf den Weg zurück zu Eurem Startpunkt.

ÜBUNG 1

2 x Treppenlauf



SCAN ME

Die Treppen zwei Mal hoch und runter gehen/laufen. Bitte immer den ganzen Fuß aufsetzen und an die Armarbeit denken. Die Arme sind leicht angewinkelt, die Finger locker geöffnet

Der Treppenlauf wird zwischen den Übungen 2 und 3, 3 und 4, 4 und 5 und 5 und 6 durchgeführt!

<https://youtu.be/axORcrlaWD4>



ÜBUNG 2

10 x Squat - knee lift side



SCAN ME

Ihr stellt Euch bitte in die Grätsche. Die Fußspitzen zeigen nach außen, die Knie sind leicht gebeugt. Nun verlagert Ihr das Gewicht zur rechten und zur linken Seite. Dabei zieht Ihr das Knie nach oben außen und die gegengleiche Hand tippt auf das Knie. Rechtes Knie linke Hand, linkes Knie rechte Hand. 10 Wiederholungen pro Seite.

https://youtu.be/bfaP_XvcgMA



ÜBUNG 3

10 x repaeter knee lift re/li



SCAN ME

<https://youtu.be/mNH1oY7RyrY>

Das rechte Bein steht vor, das linke Bein steht hinten. Nun das linke Knie 10x mindestens hüfthoch nach vorn bewegen. Dann wird die Seite gewechselt. Bitte denkt an die Bauchspannung.

Die Arme gehen gegengleich mit, sind angewinkelt, die Hände sind geöffnet und schneiden durch die Luft.



ÜBUNG 4

10 x lunch back re/li



SCAN ME

<https://youtu.be/8VlizSJ-fjM>

Ihr startet im hüftbreiten Stand. Nun setzt Ihr abwechselnd den rechten und den linken Ballen weit nach hinten, gebt dem Bein Länge. Das vordere Bein ist gebeugt und federt leicht nach.

Die Arme sind schulterbreit, schulterhoch nach vorn gestreckt. Sobald Ihr ein Bein nach hinten setzt, zieht Ihr beide Arme schulterhoch gehalten nach hinten. Dabei schön die Schulterblätter hinten zusammenziehen. 10 Wiederholungen jeweils rechte und linke Seite.



ÜBUNG 5

10 x Koordinationsübung Hand/Fuß



SCAN ME

<https://youtu.be/yzBZkFQqjE4>

Stellt Euch bitte in die Grätsche, die Arme gehen in die Seithalte, schulterhoch. An die Bauchspannung denken. Nun tippt die rechte Hand an die linke Ferse nach vorn und die linke Hand an die rechte Ferse.

Nach 10 Wiederholungen(10x li, 10xre) bewegt Ihr die Arme und die Beine nach hinten. Auch hier: rechte Hand linke Ferse, linke Hand rechte Ferse.

Bitte achtet während der Ausführung auf die Grätsche.



ÜBUNG 6

10 x Mountain Climber (Variation)



SCAN ME

<https://youtu.be/L7NsIxIZYFs>

Sucht Euch eine Bank.

Die Hände stützen schulterbreit, die Ellbogen sind gebeugt. Nun setzt Ihr beide Beine lang nach hinten, ausschließlich die Ballen sind aufgestellt.

Das Becken wird nach unten gezogen, achtet auf die Bauchspannung .

Nun zieht Ihr das rechte Knie zur linken Hand und umgekehrt. (10x rechtes Knie, 10x linkes Knie)



ÜBUNG 7

1 x Treppenlauf 2



SCAN ME

<https://youtu.be/CFFwtWdoirw>

Ihr arbeitet nun immer im Wechsel Triple-Schritte und Knee Lift.

In der ersten Treppensequenz beginnt Ihr auf jeder Stufe mit einem Triple-Schritt, in der zweiten Treppensequenz beginnt Ihr mit Knee Lift. Dabei gehen die Arme in die Seithalte und tippen immer auf das gegengleiche Knie.

Dieses geschieht so lange im Wechsel, bis Ihr oben angekommen seid.



TSV-SCHLESWIG

HIT THE BEAT



SCAN ME

BALD BEIM
TSV Schleswig

ÜBUNG 8

2 x 10 Beweglichkeit Schultergelenk



Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht nach vorn gelegt und die Arme schwingen vor und zurück. Bitte auf einen geraden Rücken achten. Nach 10 Wiederholungen tippt die gegengleiche Fußspitze auf, rechts und links. Wer mag, schaut dem ausgestreckten Arm hinterher.



<https://youtu.be/Cs9xqc8w8Jc>

ÜBUNG 9

10 x Koordinationsübung Ellbogen/Knie



Hüftbreiter Stand, die Fingerkuppen gehen an den Hinterkopf, die Ellbogen werden weit nach hinten gezogen. Nun bringt Ihr Ellbogen und Knie gegengleich mittig zusammen. Rechte Ellbogen zieht zum linken Knie und umgekehrt. Kommt bitte vor dem Seitenwechsel immer wieder in die aufrechte Position.



<https://youtu.be/o9mLm7IZtYo>

ÜBUNG 10

10 x heel dig re/li (Ferse vor)



SCAN ME

Hüftbreiter Stand, Arme schulterhoch und schulterbreit nach vorne gestreckt. Im Wechsel wird die rechte und die linke Ferse nach vorne gesetzt. Die Arme werden seitgleich nach hinten gebracht, Schulterblätter zusammen gedrückt. 10 Wiederholungen pro Seite.



<https://youtu.be/AEM6IHHz68Vo>

ÜBUNG 11

10 x side tep re/li



SCAN ME

Hüftbreiter Stand, die Arme gehen in die U-Halte. Nun tippt die rechte und die linke Fußspitze weit zur Seite, das Standbein bleibt dabei leicht gebeugt. Die Arme werden seitengleich weit nach oben gestreckt. Bitte auf die Körperspannung achten. 10 Wiederholungen pro Seite.



<https://youtu.be/PeVNtiEjkwC>



Leben **BESSER**

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

“

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 1



SCAN ME

<https://youtu.be/7e6-NmhtoHU>

1. Hüftbreiter Stand, einatmend werden die Arme über den Kopf gebracht, ausatmend geht Ihr leicht in die Hocke und nehmt die Arme weit nach hinten. Dann wieder einatmend aufrichten, Arme weit über den Kopf ziehen und ausatmend zieht Ihr die Arme über die Seite nach unten. 4 Wiederholungen



2. Hüftbreiter Stand, die Arme werden schulterhoch, schulterbreit nach vorn gestreckt. Nun zieht Ihr im Wechsel den rechten und den linken Arm weit nach hinten und schaut dem ausgestreckten Arm hinterher. 5 Wiederholungen pro Seite



3. Stellt Euch in die Grätsche, die Fußspitzen zeigen nach außen, die Knie sind gebeugt. Legt die Hände auf die Oberschenkel, die Daumen zeigen zueinander. Nun zieht Ihr die Schulter im Wechsel rechts und links nach vorn, der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. 5 Wiederholungen pro Seite



ÜBUNG 13

Cool-down 2



https://youtu.be/Xz_cGoo9yIA

1. Die rechte Ferse wird vorn aufgesetzt, die Fußspitze wird herangezogen. Das hintere Bein ist gebeugt. Der Oberkörper wird mit geradem Rücken leicht nach vorn geneigt. Nun tippt die linke Hand an die rechte Fußspitze, danach richtet Ihr den Oberkörper leicht auf und zieht den linken Ellbogen weit nach hinten, schaut dem Ellbogen hinterher. Seitenwechsel nach 10 mal.



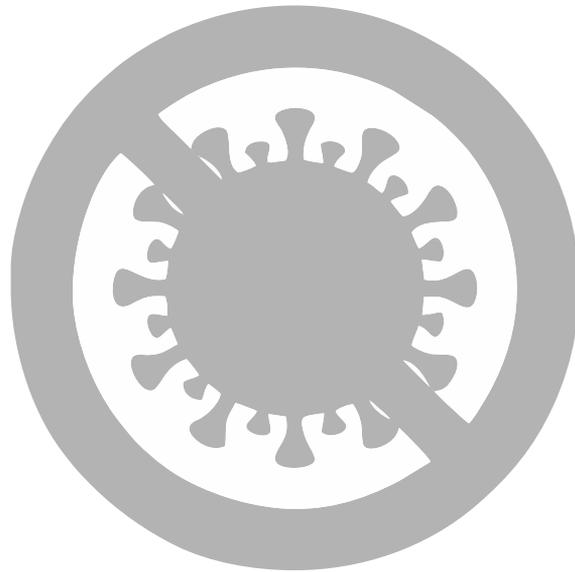
2. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein wird lang nach hinten gestreckt und Ihr versucht, die Ferse in den Boden zu drücken. Jetzt zieht Ihr den Rumpf mit geradem Rücken weit nach vorn (die Ferse verlässt den Boden nicht). Ihr fasst beide Hände und zieht die Arme weit nach oben über den Kopf, der Oberkörper wird dabei aufgerichtet. Die Arme federn leicht vor und rück, haltet die Körperspannung. Danach wird die Seite gewechselt.



www.tsvschleswig.de



BLEIBT
Gesund



GIB DEM VIRUS KEINE CHANCE!

V.i.S.d.P.:

Turn- und Schwimmverein von 1864 Schleswig e.V.

Vorstand

Geschäftsführung

Bellmannstraße 30

24837 Schleswig

Datum: 01/2021

Redaktion: Carola Loose

Bilder: TSV Schleswig

Satz: Henrik Vogt

