

## Ich treibe Sport in Quarantäne – Übungsheft

### Spielregeln :

1. Spiel dieses Spiel nur, wenn keine Symptome vorhanden sind.
2. Werfe den Würfel und schiebe deine Figur in das Feld, welches der Anzahl Felder auf dem Würfel entspricht.
3. Mache die Übung, welche der Nummer entspricht. Du hast mehrere Möglichkeiten :
  - A. Empfohlen für Primarstufe : Übungsdauer, 30 Sekunden.
  - B. Empfohlen für Sekundarstufe I : Übungsdauer, 45 Sekunden.
  - C. Empfohlen für Sekundarstufe II : Übungsdauer, 60 Sekunden.
4. **Die grünen Pfeile** ermöglichen dir schneller vorwärts zu kommen und **die roten** zwingen dich rückwärts zu gehen.
5. Wenn du die FVBSS-Herausforderung auf den Feldern  schaffst, geh umgehend auf das nächste Feld .
6. Der erste, der das Spiel beendet, hat gewonnen. Gutes Training !

### Übungsbeschreibung und notwendiges Material :

#### 1 – Gewicht hochheben (sitzend auf einem Stuhl + 2 gleich grosse Flaschen)

##### **Ausgangsstellung**



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

##### **Bewegungsverlauf**



Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.

##### **Endstellung**



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung.

#### 2 – Bankdrücken (liegend auf dem Boden, Beine gebogen + 2 gleich grosse Flaschen)

##### **Ausgangsstellung**



Rückenlage auf Langbank. Füsse beidseits seitlich auf dem Boden. Kopf hingelegt. Gefüllte Petflaschen seitlich auf Höhe der Schultern halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

##### **Bewegungsverlauf**



Petflaschen senkrecht nach oben hoch stossen.

##### **Endstellung**



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Schultern sind. Kontinuierliche Bewegung.

### **3 – Doppelklatsch (stehend oder sitzend auf einem Hocker)**

#### **Ausgangsstellung**



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Oberkörper gerade mit ca. 45° Vorneigung.

#### **Bewegungsverlauf**



Hände vor und hinter der Brust zusammenklatschen.

#### **Endstellung**



Kontinuierliche Bewegung.

### **4 – Jonglieren (Tennisbälle oder mehrere Paar Socken zusammengeballt)**

#### **Ausgangsstellung**



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.

#### **Bewegungsverlauf**



Jonglieren mit mehreren Bällen.

#### **Endstellung**



Kontinuierliche Bewegung.

### **5 – Kniebeuge**

#### **Ausgangsstellung**



Stand am Boden. Füsse sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.

#### **Bewegungsverlauf**



Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen.

#### **Endstellung**



Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung.

## 6 – Fussmarathon

### Allgemein



Auf Boden unterschiedliche Laufstile ausführen:

- Auf der Fuss-Aussenkante. Innenseite hoch ziehen.
- Auf der Fuss-Innenkante. Aussenseite hoch ziehen.
- Im Fersengang. Vorfuss hoch ziehen.
- Im Zehengang. Ferse hoch drücken.

### Wiederholung

Strecke: ca. 5 Meter  
Pro Laufstil: 2x5 Meter, je 2 Serien  
Gesamtzeit dieser Übung: 4 Minuten

## 7 – Telemark

### Ausgangsstellung



Ausfallschritt am Boden. Vorderer Fuss flach auf dem Boden. Vorderes Bein leicht gebeugt. Hinterer Fuss auf den Zehenspitzen. Hinteres Bein fast gestreckt. Arme seitlich hängen lassen.

### Bewegungsverlauf



Vorderes und hinteres Knie beugen bis hinteres Knie beinahe den Boden berührt. Oberkörper aufrecht nach unten führen.

### Endstellung



Langsam wieder mit dem Oberkörper nach oben bewegen. Vorderes Knie nie ganz strecken. Kontinuierliche Bewegung.

## 8 – Hüftdrücken (leicht) (Yogamatte oder Tuch auf dem Boden)

### Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme locker neben den Körper legen.

### Bewegungsverlauf



Becken von der Matte wegdrücken bis gerade Linie von Knien bis Schultern besteht.

### Endstellung



Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung.

**9 – Hüftdrücken (schwer) (Yogamatte oder Tuch auf dem Boden)**

**Ausgangsstellung**



Rückenlage. Ein Bein ist aufgestellt. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Arme locker neben den Körper legen.

**Bewegungsverlauf**



Becken vom Boden wegdrücken, bis gerade Linie vom Knie des aufgestellten Beines bis zu den Schultern besteht.

**Endstellung**



Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

**10 – Standwaage**

**Ausgangsstellung**



Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagerechte vorne hoch halten.

**Bewegungsverlauf**



Schwungbein nach hinten ausstrecken. Gleichzeitig Oberkörper nach vorne neigen und Arme zur Seite strecken.

**Endstellung**



Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln.

**11 – Zielwurf (Ball oder mehrere Paar Socken zusammengeballt + Tuch auf dem Boden)**

**Ausgangsstellung**



Stand auf Boden.

**Bewegungsverlauf**



Hackysack auf den einen Fussrücken legen und versuchen, dieses in den Reif zu werfen.

**Endstellung**



Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln.

**12 – Seitliche Bauchmuskeln (Yogamatte oder Tuch auf dem Boden)**

**Ausgangsstellung**



Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstrecken.

**Bewegungsverlauf**



Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit.

**Endstellung**



Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

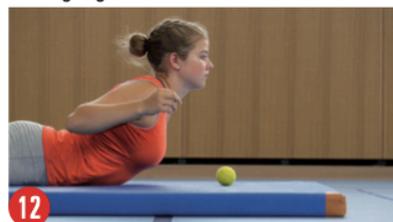
**13 – Cobra (Yogamatte oder Tuch auf dem Boden + Tennisball oder ein Paar Socken in Kugel)**

**Ausgangsstellung**



Bauchlage. Arme seitlich ausgesteckt.

**Bewegungsverlauf**



Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben. Tennisball vor der Brust durchspielen.

Achtung: bei Hyperlordose in der LWS Oberkörper und Kopf nur leicht abheben und halten, Blick zur Matte. Mit gestreckten Armen über Kopf arbeiten.

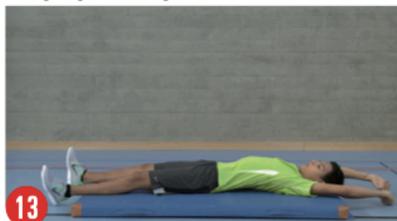
**Endstellung**



Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung.

**14 – Frosch (Yogamatte oder Tuch auf dem Boden)**

**Ausgangsstellung**



Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt.

**Bewegungsverlauf**



Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen.

**Endstellung**



Kontinuierliche Bewegung.

**Quelle :** alle Illustrationen kommen von der Webseite [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch) (Februar 2021)

**Die FVBSS-Herausforderung :**

Möchtest du auf das nächste FVBSS-Feld



vorrücken? Dafür musst du

folgende Übung bestehen :

1. Für die Primarstufe : **8 verschiedene Türen** in deiner Unterkunft **in weniger als 40 Sekunden berühren** (die Eingangstür zählt ebenfalls). Wenn du weniger Türen zur Verfügung hast (zum Beispiel 5), berühre jede Tür ein Mal ( $5 \times 1 = 5$ ) und danach drei verschiedene ( $3 \times 1 = 3$ ). Total : ebenfalls 8 Türen.  
Wenn du mehr als 8 Türen zur Verfügung hast, wähle die Türen aus, welche du berühren möchtest.
2. Für die Sekundarstufe I : wie für die Primarstufe, jedoch **11 Türen** sind zu berühren.  
Wiederholung : es müssen **zuerst** alle Türen berührt werden bevor eine oder mehrere Türen nochmals berührt werden können (ebenfalls, wenn sich Türen im Stockwerk oder im Keller eines Hauses befinden).
3. Für die Sekundarstufe II : wie für die Primarstufe, jedoch **14 Türen** sind zu berühren.  
Wiederholung : es müssen **zuerst** alle Türen berührt werden bevor eine oder mehrere Türen nochmals berührt werden können (ebenfalls, wenn sich Türen im Stockwerk oder im Keller eines Hauses befinden).

**Achtung : Sicherheitsvorschriften**

1. Für alle : führe diese Herausforderung nicht in Socken aus (sondern barfuss oder mit Schuhen).
2. Für die Primarstufe : führe diese Herausforderung aus, indem du die Türen nur auf demselben Stockwerk berührst.
3. Für die Sekundarstufen I und II : geh nicht zu grosse Risiken auf der Treppe ein (falls eine vorhanden ist).