

# Die tägliche Turnstunde an der HTL Hallein

*Ein Ausgleich für Schüler und Schülerinnen während des Distance Learnings*



## Entworfen von:

Bernhard Berghammer

Thomas Schiffler

Carina Schmiedlechner

Nicoline Schönhofer

Christian Wurm

Maximilian Zillner

## Inhaltsverzeichnis

Warm-Up: Mobilisieren .....	Seite 3
Tag 1: Bauch .....	Seite 4
Tag 2: Arme .....	Seite 6
Tag 3: Rücken und Nacken .....	Seite 8
Tag 4: Beine .....	Seite 9
Cool-down: Auslockern .....	Seite 10

## Warm-Up: Mobilisieren

*Bewegungen werden immer in beide Richtungen bzw. Seiten ausgeführt. Jeweils 5 Wiederholungen pro Richtung bzw. Seite.*

### Übung 1: Kopf/Nacken

- Ausführung:** Senke das linke Ohr in Richtung der linken Schulter. Der entgegengesetzte Arm zieht nach unten. Dann ziehe das rechte Ohr Richtung rechter Schulter. Halte die Position kurz.

### Übung 2: Schulter

- Ausführung:** Lege die Hände auf die Schulter. Kreise die abgewinkelten Arme vorwärts und danach rückwärts.

### Übung 3: Rumpf

- Ausführung:** Winkle die Arme seitlich 90 Grad an, wobei die Hände nach oben zeigen. Die Handflächen zeigen in Blickrichtung nach vorn. Dann drehe den Rumpf abwechselnd zur linken und rechten Seite. Die Bewegung kommt ausschließlich aus dem Oberkörper. Die Hüfte bleibt gerade nach vorn gerichtet und bewegt sich kaum.

### Übung 4: Handkreisen

- Ausführung:** Hände ineinander verschränken. Kreise die Hände vorwärts und danach rückwärts.

### Übung 5: Hüftkreisen

- Ausführung:** Hüftbreiter Stand und abgestützte Hände in der Hüfte. Kreise mit den Hüften im Uhrzeigersinn. Mache anschließend die Kreise in die entgegengesetzte Richtung.

### Übung 6: Beinschwünge

- Ausführung:** Schwinde mit dem Gewicht auf dem linken Fuß das rechte Bein nach vorne und nach hinten. Wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

### Übung 7: Kniekreisen

- Ausführung:** Die Beine berühren sich und die Hände werden auf den Knien abgelegt. Beine leicht beugen und mit den Knien kreisen.

### Übung 8: Fußkreisen

- Ausführung:** Gewicht auf ein Bein verlagern. Kreise mit dem anderen Fuß zuerst im Uhrzeigersinn und danach dagegen. Fußwechsel.

### Übung 9: Herz/Kreislauf

- Ausführung:** Zum Abschluss des Aufwärmens laufe 1 Minute am Stand.

## Tag 1: Bauch

10 Übungen, Zeit: 10 Minuten, pro Übung 40 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause.

### Übung 1: Box Banane

- Ausgangsposition:** Rückenlage in der Box.
  - **Box** = Beine zum Bauch anziehen. Hände zu den Fersen.
  - **Banane** = Beine strecken ca. 45° zum Boden und Arme nach hinten strecken ca. 45° zum Boden.
- Ausführung:** Langsamer Wechsel zwischen Box und Banane.

### Übung 2: Russian Twist

- Ausgangsposition:** Sitzend am Boden, die Beine sind leicht angewinkelt und neigen nach rechts, beide Arme ebenfalls leicht anwinkeln und links von den Beinen halten.
- Ausführung:** Beine nach links strecken und Arme rechts von den Beinen strecken. Fersen berühren nicht den Boden.
- Tipp:** Füße immer dahin strecken wo die Hände nicht sind. Ruhige Bewegungsausführung.

### Übung 3: Hip Raises

- Ausgangsposition:** Rückenlage. Arme neben dem Körper.
- Ausführung:** Beine senkrecht nach oben strecken. Becken ist in der Luft. Dann Becken auf den Boden und Unterschenkel waagrecht zum Boden.

### Übung 4: Lateral Kicks

- Ausgangsposition:** Rückenlage. Hände unter das Gesäß. Beine gestreckt nach oben, etwas mehr als 45°.
- Ausführung:** Beine gestreckt kicken = Wechsel: Einmal linkes Bein oben und rechtes Bein unten, dann umgekehrt.

### Übung 5: Plank Rotation

- Ausgangsposition:** Unterarmstütz. Unterarme liegen flach auf dem Boden auf.
- Ausführung:** Becken rotiert von links nach rechts und berührt dabei fast den Boden.

### Übung 6: Toe Touch

- Ausgangsposition:** Rückenlage. Beine senkrecht gestreckt nach oben.
- Ausführung:** Hände berühren die Zehenspitzen und gehen wieder in die Ausgangslage.

### Übung 7: Side to Side

- Ausgangsposition:** Rückenlage. Schultern in der Luft. Knie angewinkelt.
- Ausführung:** Linke Hand berührt seitlich linken Knöchel. Dann berührt rechte Hand seitlich rechten Knöchel.

### Übung 8: Plank to Push-up

- Ausgangsposition:** Unterarmstütz
- Ausführung:** Wechsel in den Liegestütz. Abwechseln zwischen Unterarmstütz und Liegestütz.
- Tipp:** Arm abwechseln, mit dem du dich rausdrückst.

### Übung 9: Seitliche Klappmesser

- Ausgangsposition:** Seitenlage. Beine gestreckt über dem Boden. Arme seitlich neben dem Kopf nach hinten.
- Ausführung:**
  - **Version 1:** Arme und Beine gleichzeitig kurz nach oben und gleich wieder nach unten, ohne den Boden zu berühren.
  - **Version 2 (vereinfacht):** Lege Arme und Kopf am Boden ab und bewege nur die Beine hoch und wieder runter. Wechsle nach ca. 10 Sekunden und lege die Beine ab. Nun werden die Arme hoch und wieder runter bewegt.
- Tipp:** Nach der halben Zeit rotieren auf die andere Körperseite.

### Übung 10: Bananenwippe

- Ausgangsposition:** Rückenlage. Beine gestreckt, etwas mehr als vom 45° vom Boden. Arme gestreckt nach hinten, etwas mehr als 45°.
- Ausführung:** Lage beibehalten und wippen. Abwechselnd Richtung Beine und Richtung Arme wippen.

## Tag 2: Arme

10 Übungen (von 12 vorgeschlagenen Übungen), Zeit: 10 Minuten, pro Übung 40 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause.

**Frontheben stehend:** Man steht stabil, leicht gebeugt in den Knien und hält Kurzhanteln (ersatzweise Wasserflaschen, ...) in den Händen.

### Übung 1: Frontal Lift

- Ausführung:** Den gestreckten Arm abwechselnd rechts bzw. links nach vorne oben auf Schulterhöhe heben und wieder senken.

### Übung 2: Frontal Lift (both arms)

- Ausführung:** Beide Arme gleichzeitig nach vorne oben auf Schulterhöhe heben und wieder senken.

### Übung 3: Frontal Lift (above head)

- Ausführung:** Beide Arme gleichzeitig senkrecht über den Kopf nach oben heben und wieder senken.

### Übung 4: Frontal Curl

- Ausführung:** Abwechselnd rechts und links den Unterarm gebeugt zur Schulter führen und wieder strecken.

### Übung 5: Frontal Curl (both arms)

- Ausführung:** Beide Unterarme gleichzeitig beugen und strecken.

**Seitheben stehend:** Man steht stabil, leicht gebeugt in den Knien und hält Kurzhanteln (ersatzweise Wasserflaschen, ...) in den Händen.

### Übung 6: Side Lift (both arms)

- Ausführung:** Die Arme werden gestreckt seitlich neben dem Körper auf Schulterhöhe gehoben und gesenkt.

### Übung 7: Side Lift

- Ausführung:** Die Bewegung abwechselnd rechts und links ausführen.

**Butterfly rückwärts sitzend:** Man sitzt auf einer Hantelbank (oder Hocker, ...) und legt den Oberkörper auf die Knie.

### Übung 8: Butterfly Lift

- **Ausführung:** Die gestreckten Arme werden mit Hanteln (ersatzweise Wasserflaschen, ...) seitlich bis auf Höhe der Schultern nach oben geführt und kontrolliert wieder abgesenkt. Dabei die Schulterblätter zusammenziehen.

**Butterfly rückwärts stehend:** Man steht stabil mit vorgebeugtem Oberkörper und geradem Rücken.

### Übung 9: Butterfly Lift (standing)

- **Ausführung:** Die Unterarme sind 90° gebeugt und bleiben in dieser Position. Die gebeugten Arme werden mit Hanteln (ersatzweise Wasserflaschen, ...) seitlich bis auf Höhe der Schultern nach oben geführt und kontrolliert wieder abgesenkt. Dabei die Schulterblätter zusammenziehen.

### **Liegestütz:**

**Ausgangsposition a:** Liegestützposition mit gestrecktem Körper und gestreckten Armen.

**Ausgangsposition b:** Liegestützposition mit beiden Knien am Boden.

**Ausgangsposition c:** Liegestützposition mit breiterem Armstütz.

**Ausgangsposition d:** Kombiniere Position b und c.

Eine Ausgangsposition wählen.

### Übung 10: Push-Up

- **Ausführung:** Körperspannung aufbauen. Der Körper als Ganzes bleibt gestreckt und stabil. Die Arme beugen, bis die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Dann die Arme wieder strecken. Aufgebaute Muskelspannung halten.

### Übung 11: Push-Up Variation I

- **Ausführung:** Je ein Liegestütz, dann diagonal ein Bein und den Gegenarm ausgestreckt anheben. Position und aufgebaute Muskelspannung einige Sekunden halten. Seitenwechsel beim nächsten Liegestütz.

### Übung 12: Push-Up Variation II

- **Ausführung:** Je ein Liegestütz, dann rechtes Bein und rechten Arm gleichzeitig ausgestreckt seitlich nach oben führen. Position und aufgebaute Muskelspannung einige Sekunden halten. Seitenwechsel beim nächsten Liegestütz.

## Tag 3: Rücken und Nacken

5 Übungen, Zeit: 10 Minuten, pro Übung 40 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause, 2 Serien (sprich die Übungen werden zweimal wiederholt).

### Übung 1: Superman (statisch)

- Ausgangsposition:** Bauchlage
- Ausführung:**
  - **Version 1 (vereinfacht):** Es werden nur die Arme/ Oberkörper angehoben, Position halten.
  - **Version 2:** Arme/ Oberkörper und Beine von Boden heben und Position halten.

### Übung 2: Neck Lift (statisch)

- Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme locker neben dem Körper.
- Ausführung:** Schub mit dem Nacken/Halswirbelsäule nach Hinten, sprich der Kopf wird Richtung Boden gedrückt, Kinn kippt Richtung Hals. Nun wird der Hinterkopf leicht vom Boden angehoben; diese Position halten.

### Übung 3: Superman (dynamisch)

- Ausgangsposition:** Bauchlage
- Ausführung:**
  - **Version 1:** Arme und Beine gleichzeitig heben und senken.
  - **Version 2:** Arme und Beine gegengleich heben und senken.
- Wichtig:** Arme und Beine werden nie komplett abgelegt. Bei dieser Übung wird der Oberkörper immer leicht mitangehoben!

### Übung 4: Back Rock

- Ausgangsposition:** Sitzend auf einem Stuhl oder Bank; KEINE Rücklehne.
- Ausführung:**
  - **Version 1 (statisch):** Die Hände liegen auf dem Brustkorb. Der Oberkörper neigt sich mit geradem Rücken nach hinten, dabei dürfen die Füße den Bodenkontakt nicht verlieren.
  - **Version 2 (dynamisch):** Die Hände liegen auf dem Brustkorb. Der Oberkörper neigt sich mit geradem Rücken nach hinten, dabei dürfen die Füße den Bodenkontakt nicht verlieren. Dann wieder zurück in den aufrechten Sitz. Mehrmals wiederholen.
- Tipp:** Zuerst 20 Sekunden statisch und dann zu dynamisch wechseln.

### Übung 5: Back Extension Heel Tap (dynamisch)

- Ausgangsposition:** Superman, Arme/ Oberkörper und Beine sind angehoben.
- Ausführung:** Hand und Fuß berühren sich abwechselnd hinter dem Rücken.
  - Rechte Hand zu rechtem Fuß und umgekehrt.
  - Das Bein wird angewinkelt, um eine Berührung mit der Hand zu ermöglichen.



## Tag 4: Beine

*4 Übungen, Zeit: 8 Minuten, pro Übung 40 Sekunden Belastung und 20 Sekunden Pause, 2 Serien (sprich die Übungen werden zweimal wiederholt).*

### Übung 1: Einbeinige Kniebeuge

- Ausgangsposition:** Suche dir etwas wo du dich anhalten kannst, beuge dich in einen stabilen Stand auf ganzer Sohle und hebe ein Bein.
- Ausführung:** Kniebeugen machen mit Kniewinkel von größer als 90°. Als Erleichterung kannst du dich mit den Armen unterstützen und dich hinaufziehen.
  - Nach 20 Sek. wechsele auf das andere Bein.

### Übung 2: Siegerpodest

- Ausgangsposition:** Suche dir einen Hocker oder Sessel der fest steht.
- Ausführung:** Steige abwechselnd mit einem Bein auf den Hocker mit gleichzeitigem Zusammenführen von Schwungbein und gegengleichem Ellbogen.
- Tipps:**
  - Wird das Standbein komplett durchgestreckt, kann die Übung intensiviert werden.
  - Die Sohle des Standbeines auf dem Hocker behält vollen Bodenkontakt.

### Übung 3: Langlaufen

- Ausgangsposition:** Stelle dich in Schrittstellung hin und gehe in die Knie, Kniewinkel stets größer als 90°. Strecke die Hände gegengleich aus, wenn rechtes Bein vorne ist, ist rechte Hand hinten und umgekehrt.
- Ausführung:** Mache nun Schrittwechsprünge mit diagonalem Armschwung.

### Übung 4: Zehenspitzenstand

- Ausgangsposition:** Stelle dich parallel hin, Fußflächen flach am Boden und hebe jetzt ein Bein an und führe das Knie nach oben. Behalte das Knie in dieser Position.
- Ausführung:** Mit dem Standbein gehe nun abwechselnd in den Zehenstand.
  - Nach 20 Sek. wechsele auf das andere Bein.

## Cool-down: Auslockern

### Übung 1: Rücken

- Ausgangsposition:** Stelle dich schulterbreit hin und atme tief ein.
- Ausführung:** Beim Ausatmen durch den Mund nach vorne kippen, berühre mit den Fingerspitzen den Boden. Beim Einatmen richtest du dich wieder auf.
  - 5 Wiederholungen

### Übung 2: Torso Twist

- Ausgangsposition:** Stelle dich aufrecht und schulterbreit hin.
- Ausführung:** Jetzt schwingst du den Oberkörper nach links und rechts. Du bewegst dabei nur den Oberkörper. Hüfte und Beine bleiben immer in Ausgangsposition. Der Blick ist immer nach vorne gerichtet.
  - 15 Sekunden lang

### Übung 3: Beine

- Ausgangsposition:** Stelle dich aufrecht hin und hebe ein Bein vom Boden.
- Ausführung:** Schwinge das Bein locker vor und zurück. Die Arme schwingen mit.
  - 15 Sekunden lang, selbstständig nach ein paar Sekunden wechseln.

### Übung 4: Beine und Rücken (Dehnung)

- Ausgangsposition:** Strecke das rechte Bein nach vorne und beuge dich mit der rechten Hand nach unten. Die linke Hand folgt so weit es möglich ist und das Bein ist gestreckt.
- Ausführung:** Halte die Dehnung 15 Sekunden bevor du die Seite wechselst. Dabei fest durch die Nase ein- und den Mund ausatmen.
- Tipp:** Je weiter nach vorne du das Bein stellst, desto leichter kannst du zu den Zehen gelangen.

### Übung 5: Beine (Dehnung Vorderseite)

- Ausgangsposition:** Aufrecht hinstellen und das linke Bein mit der linken Hand zum Po ziehen.
  - Die Dehnung 15 Sekunden lang halten und dann das Bein wechseln.
- Tipp:** Einen Punkt fixieren – wichtig fürs Gleichgewicht! Drücke dabei die Hüfte nach vorne.

### Übung 6: Beine (Dehnung Innenseite)

- **Ausgangsposition:** Stelle dich aufrecht hin und mache mit dem linken Bein einen Schritt zur Seite. Gehe ein wenig in die Hocke und strecke das rechte Bein seitlich durch. Das Gewicht liegt auf dem linken Bein.
- **Ausführung:** Hebe und senke den Po 10-20 Zentimeter und bleib dabei aber immer leicht in der Hocke.
  - 15 Sekunden, danach Seitenwechsel.
- **Tipp:** Mit den Armen kannst du die Übung ein wenig verstärken – lege sie dafür auf die Oberschenkel.

### Übung 7: Schultern

- **Ausgangsposition:** Stelle dich seitwärts zur Wand / zum Türrahmen. Der rechte Arm ist nach hinten gestreckt und ungefähr auf Schulterhöhe. Wenn du eine Wand verwendest, stellst du dich so nah ran, bis die Schulter die Wand berührt
- **Ausführung:** Halte die Spannung mindestens 15 Sekunden lang, danach Seitenwechsel.

### Übung 8: Schultern und Arme

- **Ausgangsposition:** Stelle dich schulterbreit hin und strecke den linken Arm durch. Der Arm wird nicht gebeugt. Mit der rechten Hand greifst du den linken Oberarm. Ziehe den linken Arm so weit wie möglich nach rechts.
- **Ausführung:** Halte die Spannung 15 Sekunden, bevor du die Seite wechselst.