



SERVUS SCHANZER,

der FC Ingolstadt 04, als euer Kooperationspartner im Projekt "Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage", möchte euch in der aktuellen Situation nicht alleine lassen.

Darum haben wir uns überlegt, euch mit ein paar Bewegungsübungen, die ihr ganz einfach zu Hause umsetzen könnt, fit zu halten. Genauso wie die Schanzer Profis aktuell ihr individuelles Training in den eigenen vier Wänden umsetzen, könnt ihr das nun auch. Im Anhang findet ihr die ersten Einheiten, welche wir zukünftig immer weiter ergänzen möchten.

Also, los geht's und fit werden wie die Schanzer.

Noch mehr Übungen und Infos findet ihr unter: fci.de/dahoam

Jeder allein, für ein großes wir!

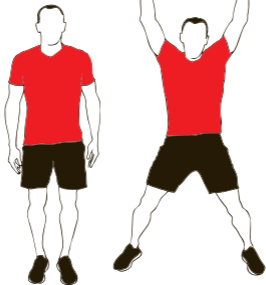
#schanzerdahoam



SchanzenGeber
Eine Initiative des FCI

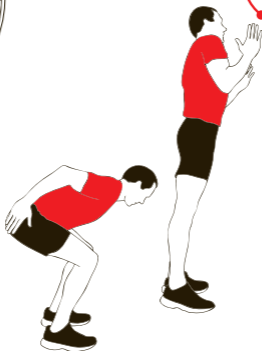


Vielen Dank für die tolle Unterstützung: figgrs.com / Christian Barth



JUMPING JACK

- Im Parallelstand abspringen, dabei die Beine öffnen und die Arme nach oben strecken.
- Anschließend mit dem nächsten Sprung die Beine wieder schließen und die Arme absenken.
- Danach ohne Unterbrechung erneut beginnen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



Wiederholungen

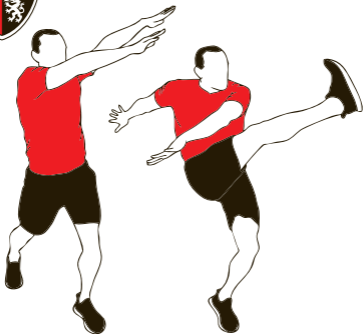
HOCKSTRECKSPRUNG

- Im Parallelstand das Gesäß aktiv absenken und die Arme nach hinten nehmen.
- Anschließend explosiv abspringen und dabei die Arme dynamisch nach vorne oben schwingen.
- Mit der Landung in die Hocke zurückkehren und ohne Unterbrechung erneut beginnen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



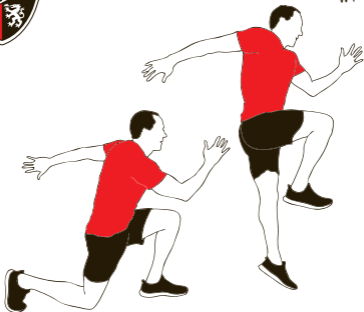
SKIPPINGS

- Aus dem Parallelstand auf der Stelle mit Kniehub bis zur Hüfthöhe dynamisch laufen. Dabei die angewinkelten Arme aktiv gegengleich mitführen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



BEINKICK DIAGONAL

- In Schrittstellung die Arme nach seitlich vorne oben führen.
- Anschließend mit dem hinteren Bein dynamisch nach diagonal oben kicken und dabei die Arme zur Gegenseite nach unten schwingen.
- Danach ohne Unterbrechung erneut beginnen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



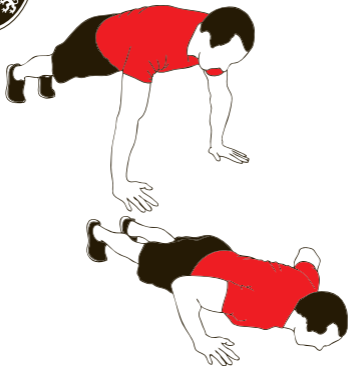
SPRUNG AUS DEM AUSFALLSCHRITT

- Im Ausfallschritt das hintere Knie zum Boden absenken.
- Anschließend in einem dynamischen Sprung das hintere Knie nach vorne oben anziehen.
- Danach in der Ausgangsstellung landen und ohne Unterbrechung erneut beginnen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



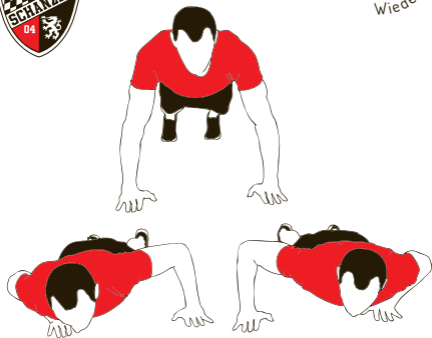
BURPEE

- Aus dem Liegestütz aktiv in die Hocke springen.
- Sofort aus der Hocke in einen dynamischen Stretchesprung übergehen.
- Nach der Landung ohne Unterbrechung über die Hocke in den Liegestütz strecken und erneut beginnen.
- **Wirkung:** Förderung der Agility



LIEGESTÜTZ KLASSISCH

- Im Stütz die Hände in Schulterhöhe aufsetzen.
- Anschließend die Arme beugen und strecken.
- **Wirkung:** Kräftigung Brustmuskeln



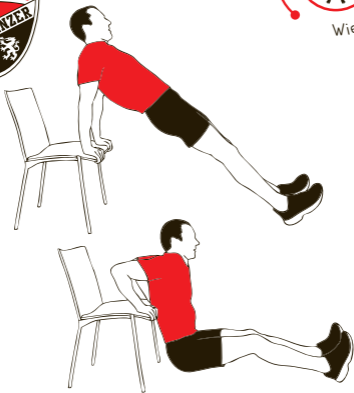
LIEGESTÜTZ MIT GEWICHTSVERLAGERUNG

- Im Stütz die Hände in Schulterhöhe aufsetzen.
- Anschließend die Arme beugen und den Körper von einer zur anderen Seite verlagern.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Kräftigung Brustmuskeln



WINKELLIEGESTÜTZ

- Aus dem Parallelstand die Hände schulterbreit auf den Boden stützen.
- Unter Beibehaltung des Hüftwinkels die Arme beugen und strecken.
- **Wirkung:** Kräftigung Brustmuskeln



DIPS

- Im Stütz rücklings die Hände auf einem Stuhl oder einer Kiste aufsetzen.
- Anschließend die Arme beugen und das Gesäß bis fast zum Boden absenken.
- Danach Arme und Hüfte wieder strecken.
- **Wirkung:** Kräftigung Armtrizeps