



## SERVUS SCHANZER,

und weiter geht's. Wie zuletzt schon angekündigt, wollen wir euch auch in dieser Woche mit einem Bewegungsprogramm fit halten.

Ihr könnt die Kartenvorlagen (pro DIN A4 Seite 4 Karten) ausdrucken und ausschneiden. So haben die Karten eine gute Kartenspielgröße. Gerade das Mischen und Ziehen der Karten macht die Sache interessant – So wird jede Sporteinheit zu einem abwechslungsreichen Trainingsspaß für Anfänger und Profis. Mischen, trainieren und gut fühlen!

Noch mehr Übungen und Infos findet ihr unter: [fci.de/dahoam](http://fci.de/dahoam)

Jeder allein, für ein großes wir!

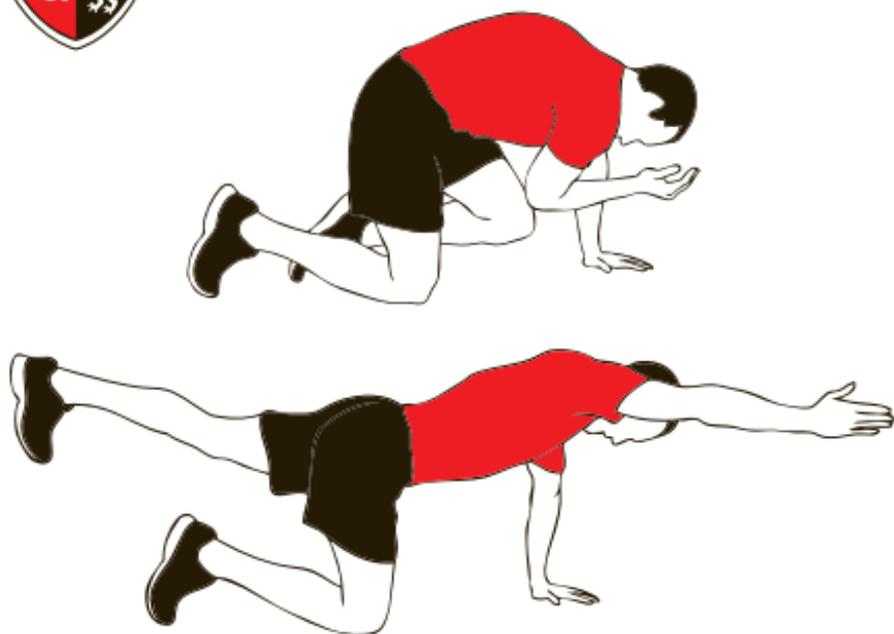
**#schanzerdahoam**



**SchanzenGeber**  
Eine Initiative des FCI

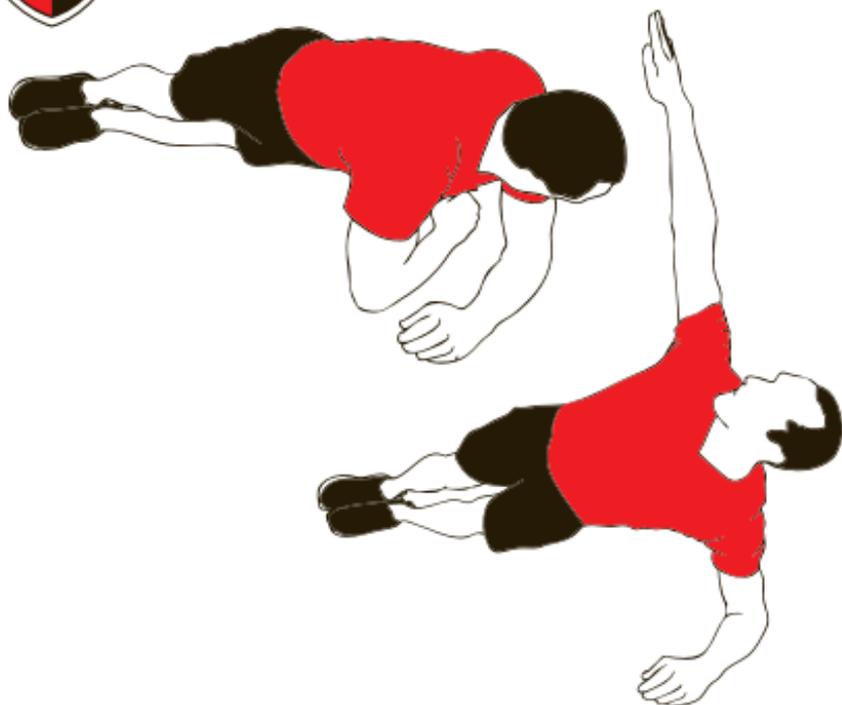
Schule ohne Rassismus  
Schule mit Courage

Vielen Dank für die tolle Unterstützung: [figgrs.com](http://figgrs.com) / Christian Barth



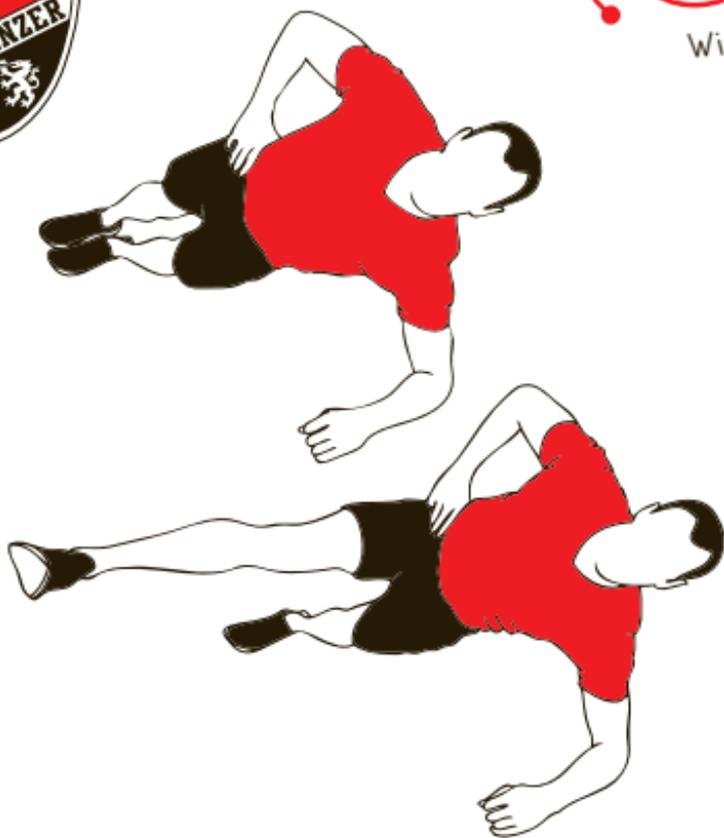
## DIAGONALZUG IM VIERFÜSSLER

- Im Vierfüßlerstand einen Arm und das diagonale Bein auf eine Linie mit dem Oberkörper strecken.
- Anschließend Arm und Bein unter dem Körper zusammenziehen und danach wieder strecken.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



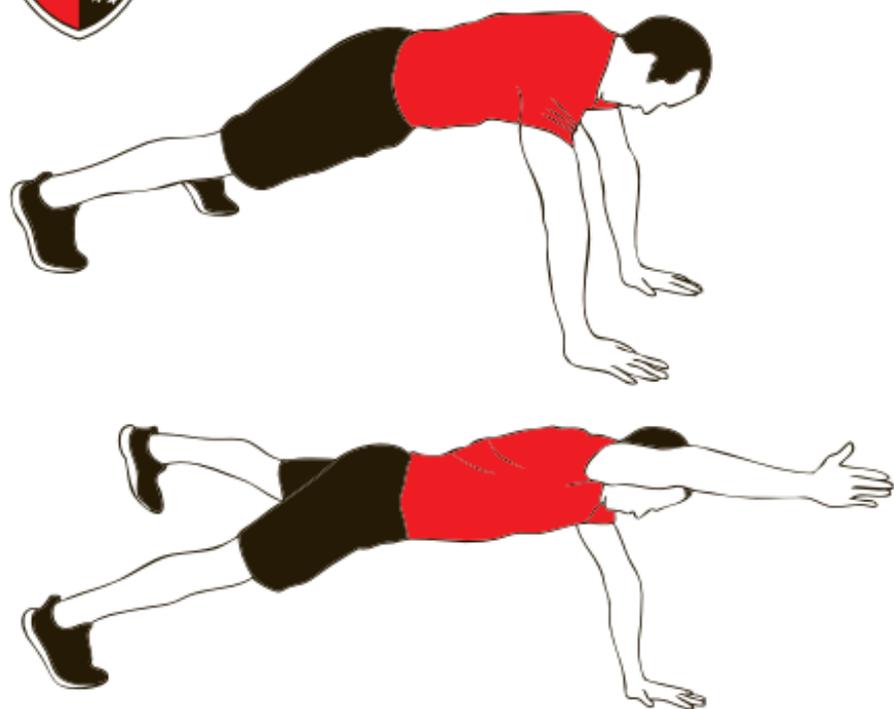
## SEITSTÜTZ MIT ROTATION

- Im Unterarmseitstütz den oberen Arm nach oben strecken.
- Anschließend den Oberkörper einrotieren und den Arm unter dem Rumpf nach hinten durchschieben.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



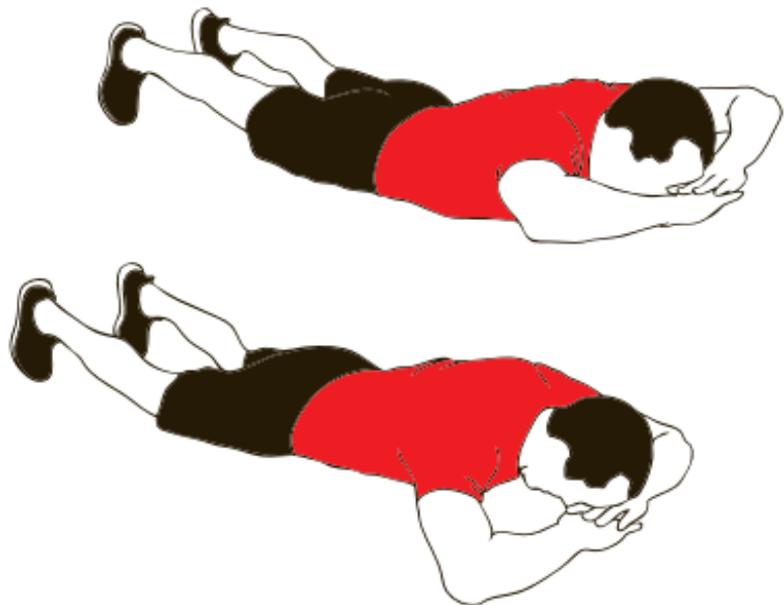
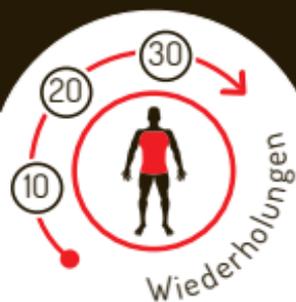
## SEITSTÜTZ MIT BEINKICK

- Im Unterarmseitstütz die obere Hand in die Hüfte legen.
- Anschließend das obere Bein gestreckt nach vorne und wieder zurück führen.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



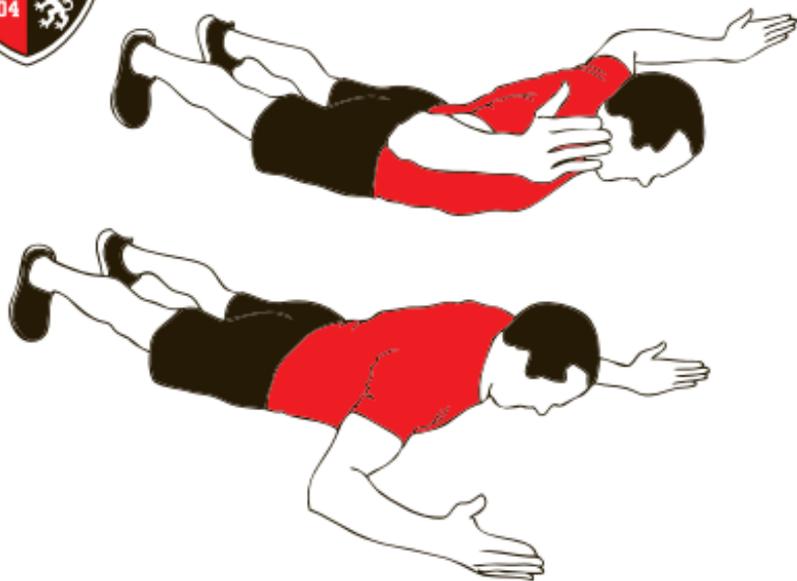
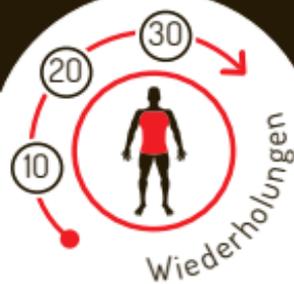
## DIAGONALLIFT IM STÜTZ

- Im Stütz Hände und Füße schulterbreit aufsetzen.
- Anschließend einen Arm und das diagonale Bein gestreckt anheben und absenken.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



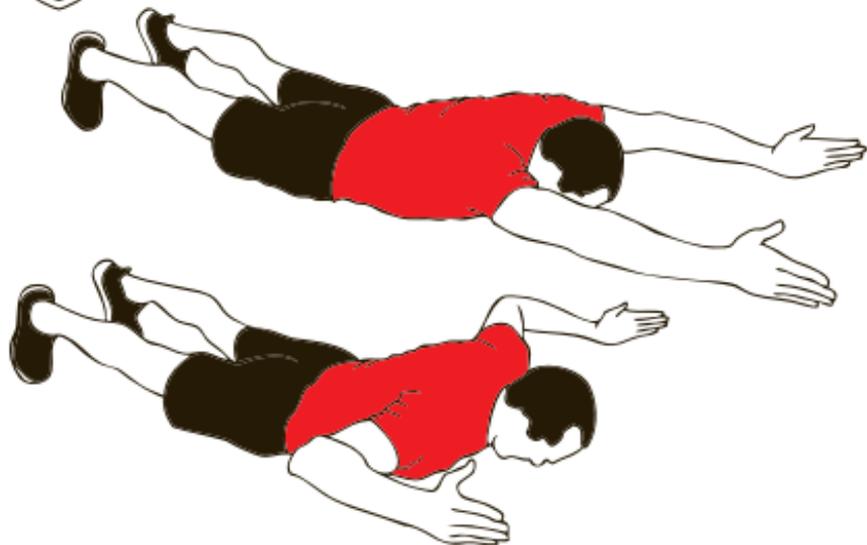
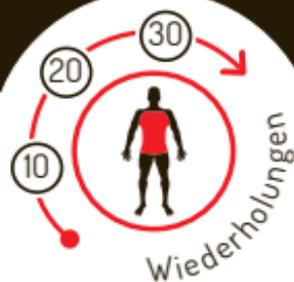
## GRUNDSPANNUNG

- In Bauchlage die Fußspitzen aufstellen, die Beine strecken und die Hände vor die Stirn nehmen.
- Anschließend Oberkörper und Ellbogen anheben und wieder absenken, ohne den Boden zu berühren.
- **Wirkung:** Kräftigung Rückenmuskeln



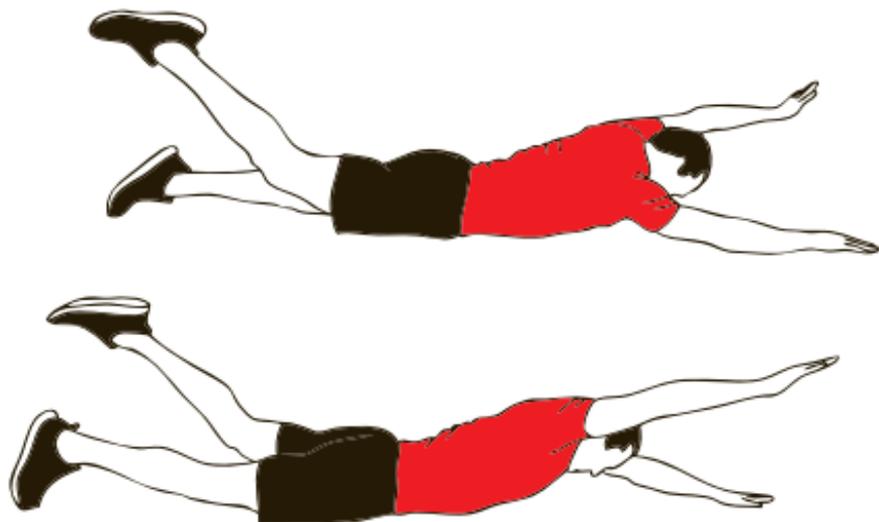
## GRUNDSPANNUNG MIT U-HALTE

- In Bauchlage die Fußspitzen aufstellen und die Beine strecken. Dabei den Oberkörper anheben und die Arme in U-Halte so neben dem Kopf winkeln, dass die Daumen nach oben zeigen.
- Anschließend den Oberkörper angehoben halten und die Ellbogen heben und wieder senken, ohne den Boden zu berühren.
- **Wirkung:** Kräftigung Rückenmuskeln



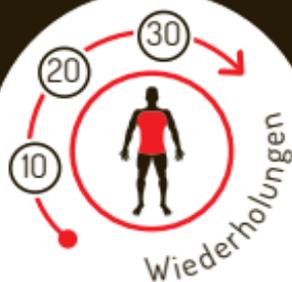
## GRUNDSPANNUNG MIT ARMSTRECKUNG

- In Bauchlage die Fußspitzen aufstellen und die Beine strecken. Dabei den Oberkörper anheben und die Arme in U-Halte so neben dem Kopf winkeln, dass die Daumen nach oben zeigen.
- Anschließend den Oberkörper angehoben halten und die Arme strecken und wieder anziehen.
- **Wirkung:** Kräftigung Rückenmuskeln



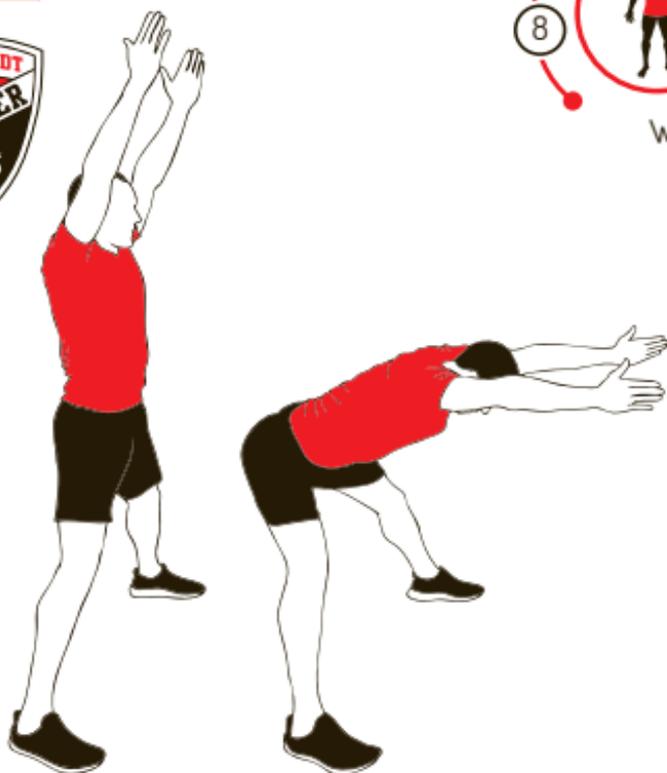
## KRAULSCHWIMMER

- In Bauchlage Arme und Beine strecken und den Oberkörper leicht anheben.
- Anschließend den Oberkörper angehoben halten und wechselseitig einen Arm und das diagonale Bein heben und wieder senken.
- **Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



## KREUZHEBEN

- Im Parallelstand die Beine leicht beugen.
- Anschließend das Gesäß nach hinten verlagern, dabei den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen und die Hände Richtung Boden führen.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Kräftigung Rückenmuskeln



## GOOD MORNINGS

- Im weiten Parallelstand die Beine leicht beugen und die Arme nach oben strecken.
- Anschließend das Gesäß nach hinten verlagern, dabei den Oberkörper gestreckt nach vorne neigen und die gestreckten Arme über dem Kopf halten.
- Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren.
- **Wirkung:** Kräftigung Rückenmuskeln