

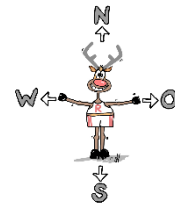
Folge	Thema	Akteure	
14	Deutschland der Rekorde – Teil 1	Nico Müller Deutschlands bester Gewichtheber 2-facher Europameister	
Staffel 4 Folge 1		Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: großes Handtuch

Erwärmung:

1. **Kompassnadel:**

Armkreisen vorwärts, rückwärts (je 5 - 10x)
Armkreisen gegengleich (= Windmühle)



2. **Armkompass:**

Joggen auf der Stelle, dabei linken Arm gestreckt nach oben - links - unten zeigen lassen:
N - W - S

Joggen auf der Stelle, dabei rechten Arm gestreckt oben - rechts - unten zeigen lassen:
N - O - S

Hauptteil: **Sportliche Fitnessreise durch Deutschland der Rekorde – Teil 1**

1. *Dortmund: Stadionsitzen*

- Das größtes Stadion Deutschlands steht in Dortmund.
- 83.000 Zuschauer haben dort Platz.

⇒ Schwebesitz: gerader Rücken an eine Wand drücken und nach unten absetzen (Knie und Hüftwinkel je 90°).

2. *Speyer: Elefantendrücken*



- Nico hat in Speyer seinen Rekord im Stoßen aufgestellt: 200 kg.
- Ein neugeborener Elefant wiegt 100 kg. Nico könnte also 2 Babyelefanten hochheben.

⇒ Handtuch der Länge nach weit greifen, Arme nach oben strecken, das Handtuch langsam nach unten-hinten in den Nacken führen. Auf- und Abbewegung, stets unter Spannung des Handtuchs.



3. Berlin: Treppensteigen

- In Berlin steht das höchste Bauwerk Deutschlands, der Berliner Fernsehturm.
- Um seine Höhe von 368 m zu erreichen, müsste man 115 ausgewachsene Elefanten übereinanderstapeln.
- Mit dem Aufzug kommt man bequem zur Aussichtsplattform – oder über die 986 Treppenstufen.

⇒ Mit dem Rücken auf den Boden legen, die Arme dabei zur Decke strecken, die Beine anheben und anwinkeln. Dann den rechten Arm nach hinten strecken und gleichzeitig das rechte Bein Richtung Boden ausstrecken. Bein und Arm wieder zusammenführen, dann Seitenwechsel.

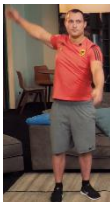
Fitness-Programm:

- alle 3 Übungen hintereinander durchführen
- 30 Sekunden Belastung pro Übung
- 15 Sekunden Pause dazwischen
- 2-3 Durchgänge



Abschluss: Dehnung Kuh - Katze

⇒ Vierfüßlerstand:
Einatmen und Hohlkreuz machen, Atem anhalten und die Schulterblätter nach hinten-unten ziehen (= Kuh).
Ausatmen und Wirbel für Wirbel einen runden Katzenbuckel machen.
Mehrfacher Wechsel Kuh – Katze.



Challenge:

**Übe das Armkreisen vorwärts und rückwärts.
Kannst du auch gegengleich Armkreisen (Windmühle) –
also einen Arm vorwärts und einen Arm rückwärts kreisen?
Schaffst du das auch in die andere Richtung?**

