

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

Benötigte Materialien: großes Handtuch

Erwärmung:



- Schulterkreisen** mit Handtuch
Handtuch der Länge nach vor der Hüfte greifen und langsam mit gestreckten Armen und unter Spannung des Handtuchs in einem weiten Bogen über den Kopf hinter den Rücken führen. 5 - 10 Rück- und Vorbewegungen.
- Beinkompass:**
Schrittsprünge vor und zurück („von Nord nach Süd“), dabei die Arme gegengleich vor- und zurückschwingen.
Schrittsprünge vor und zurück („von Nord nach Süd“), dabei die Arme seitlich auf- und abschwinger („nach Ost und West“).
5-10 Wiederholungen pro Seite und Übung.

Hauptteil: **Sportliche Fitnessreise durch Deutschland der Rekorde – Teil 2**

1. Ulm: Treppenhopser im Ulmer Münster

- In Ulm steht Deutschlands höchster Kirchturm (161,53 Meter).
- Bis zur Aussichtsebene sind es 768 Treppenstufen.

⇒ Kniebeuge

Schulterbreit stehen, Po nach hinten schieben und dabei Knie beugen bis das Gesäß auf Kniehöhe ist. Achtung: Rücken bleibt gerade und die Fersen am Boden.

Variante: dynamische Ausführung mit Strecksprung.



2. Bodensee: Schwimmen



- Der Bodensee wird auch „Schwäbisches Meer“ genannt.
- An den Bodensee grenzen drei Länder: Deutschland, Österreich und die Schweiz.

⇒ Halbe Liegestütz

Bauchlage auf dem Boden. Die Hände befinden sich unterhalb der Schultern. Knie auf dem Boden aufstützen, Fußsohlen parallel zur Decke. Arme beugen und danach den Oberkörper wieder hochdrücken.

Variante: Auch als ganze Liegestütz möglich.

3. Zugspitze: Bergsteiger

- Deutschlands höchster Berg ist die Zugspitze (2.962 Meter).
- Über den Westgipfel der Zugspitze verläuft die Grenze zwischen Deutschland und Österreich.

⇒ Stütz mit Knie anziehen

Stütz auf dem Boden mit gestreckten Armen, Schultern sind über den Handgelenken und langen Beinen (Liegestützposition).

Knie abwechselnd unter den Körper ziehen und wieder strecken.

Variante: hüpfend.

Fitness-Programm:

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



Abschluss: Dehnung „Äpfel pflücken“

⇒ Arme nach oben strecken und ganz langsam mit einer Hand weit nach oben greifen („den Apfel pflücken“), danach mit der anderen Hand nach oben greifen. Mehrmals wiederholen.



Challenge:

Beinkompass - Kannst du bei den Schrittsprüngen auch die Arme seitlich auf- und abschwingen?

