


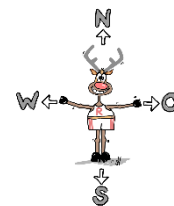
Folge	Thema	Akteure	
16 Staffel 4 Folge 3	Deutschland der Rekorde – Teil 3	Nico Müller Deutschlands bester Gewichtheber 2-facher Europameister Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: großes Handtuch, Kissen, Wasserflasche

Erwärmung:

1. **Verrückter Kompass:**

Kissen mit beiden Händen links und rechts greifen
und senkrecht um den Kopf kreisen, Richtungswechsel (je 5 – 10 x)



2. **Wackelnde Kompassnadel:**

Schulterbreiter Stand, Oberkörper mit geradem Rücken um 90° nach vorne beugen,
die rechte Hand schwingt zum linken Fuß, dabei schwingt der linke Arm gesteckt nach hinten-
oben, dann schwingt die linke Hand zum rechten Fuß und dabei schwingt der rechte Arm
gestreckt nach hinten-oben.
(je 5 – 10x)

Hauptteil: **Sportliche Fitnessreise durch das Deutschland der Rekorde - Teil 3**



1. *Hamburg: Container stapeln*

- Der Hamburger Hafen ist der größte Seehafen Deutschlands.
- In Hamburg werden 9 Millionen Container verladen.

⇒ Tiefe Kniebeuge mit Wasserflasche:

Schulterbreiter Stand, Wasserflasche mit gestreckten Armen vor dem Körper halten, in die tiefe Hocke gehen und wieder aufrichten.

Achtung: Zehenspitzen leicht nach außen drehen. Gerader Rücken.

2. *Suurhusen: Gerader Stand*

- In Suurhusen steht der schiefste Kirchturm der Welt.
- Suurhusen ist ein kleiner Ort in Ostfriesland im Norden Deutschlands.

⇒ Standwaage:

Aufrechter Stand, ein Knie vorne anheben, Oberkörper mit seitlich ausgestreckten Armen um 90° nach vorne beugen und dabei das angehobene Bein nach hinten ausstrecken - halten, dann Beinwechsel.

3. Reutlingen: Planke

- In Reutlingen befindet sich mit 31 cm die engste Gasse Deutschlands.
- Reutlingen ist eine Großstadt in Baden-Württemberg und gehört zur Region Neckar-Alb.

⇒ Unterarmstütz, „steif wie ein Brett machen“ und diese Position halten.
Achtung: Ellbogen sind direkt unter den Schulterblättern.

Fitness-Programm:

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



Abschluss: Dehnung „Atemfluss“



⇒ Tief einatmen und dabei die Arme weit nach oben strecken. Beim Ausatmen die Arme seitlich, nach unten und den Oberkörper nach vorne, unten fallen lassen. Mehrmals wiederholen.



Challenge:
Wie lange kannst du die
Planke im Seitstütz halten?
Schaffst du es auf beiden
Seiten?

