

Bewegungskarten

zur DIY-Sportgeräte Serie



Bildrechte: Kreissportbund Olpe e.V.

Bewegungskarten ausdrucken

Wichtig:

Achte beim Ausdrucken unbedingt darauf, dass die Seiten „**nicht skaliert**“ oder „**tatsächliche Größe**“ gedruckt werden! Sofern du das Papier beidseitig bedrucken kannst, nutze ebenfalls die Einstellung „**an kurzer Kante spiegeln**“!

Druckeinstellung:

Seite anpassen und Optionen ⓘ

Größe Poster Mehrere Broschüre

Anpassen Tatsächliche Größe

Übergroße Seiten verkleinern Benutzerdefinierter Maßstab: 100 %

Papierquelle gemäß PDF-Seitengröße auswählen

Papier beidseitig bedrucken

An langer Kante spiegeln An kurzer Kante spiegeln

Ausrichtung:

Auto Hochformat Querformat

Bewegungskarten DIY Langhantel



Bewegungskarten DIY Kurzhantel



Bewegungskarten DIY Kettlebell



Bewegungskarten DIY Lauf-Sticks



Bewegungskarten DIY Hand-Shakers



Bewegungskarten DIY Gewichtsmanschette



Kettlebell

Das Training mit der Kettlebell bedarf einer besonnenen Durchführung und konsequenter Grundspannung. Alle Bewegungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt.

Die Grundspannung wird wie folgt aktiviert:

- Schulterbreiter Stand
- leicht gebeugte Knie
- Schulterblätter nach hinten unten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po und Beckenboden anspannen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- gleichmäßig und tief atmen

Gewichtsmanschette

Das Training mit den Gewichtsmanschetten bedarf einer besonnenen Durchführung und konsequenter Grundspannung. Die Gewichtsmanschetten werden oberhalb des Sprunggelenks angelegt. Alle Bewegungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt.

- Oberkörper bleibt aufrecht (Brust raus)
- Schultern bleiben tief & Schulterblätter nach hinten unten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po und Beckenboden anspannen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- gleichmäßig & tief atmen
- Material (optional): Stuhl, Handtuch

Kurzhantel

Das Training mit der Kurzhantel bedarf einer besonnenen Durchführung und konsequenter Grundspannung. Alle Bewegungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt.

Die Grundspannung wird wie folgt aktiviert:

- Schulterbreiter Stand
- leicht gebeugte Knie
- Schulterblätter nach hinten unten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po und Beckenboden anspannen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- gleichmäßig und tief atmen

Hand-Shakers

Das Training mit den Hand-Shakers bedarf einer besonnenen Durchführung und konsequenter Grundspannung.

Die Grundspannung wird wie folgt aktiviert:

- Schulterbreiter Stand
- leicht gebeugte Knie
- Schulterblätter nach hinten unten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po und Beckenboden anspannen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- gleichmäßig und tief atmen

Langhantel

Das Training mit der Langhantel bedarf einer besonnenen Durchführung und konsequenter Grundspannung. Die DIY Langhantel ist Variabel einsetzbar. Bitte immer auf eine gleichmäßige und kontrollierte Bewegungsausführung achten.

Die Grundspannung wird wie folgt aktiviert:

- Schulterbreiter Stand
- leicht gebeugte Knie
- Schulterblätter nach hinten unten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po und Beckenboden anspannen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- gleichmäßig und tief atmen

Lauf-Sticks

Das Training mit den Lauf-Sticks bedarf einer besonnenen Durchführung und konsequenter Grundspannung.

Die Grundspannung wird wie folgt aktiviert:

- Schulterbreiter Stand
- leicht gebeugte Knie
- Schulterblätter nach hinten unten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po und Beckenboden anspannen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- gleichmäßig und tief atmen



Anleitung

- Hinter dem Stuhl stehend mit beiden Händen an der Rückenlehne festhalten
- Den geraden Oberkörper leicht nach vorne neigen und die Beine abwechselnd nach hinten anheben und senken (das Becken dabei parallel zum Boden halten)
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Varianten:

- Freistehend
- Zusätzlich beide Arme lang nach vorne oben anheben und senken

Anleitung

- Aufrecht sitzend mit Rumpfspannung auf der vorderen Stuhlhälfte
- Füße fest am Boden, Beine hüftschmal geöffnet, Kniegelenke stehen im 90° Winkel über den Fußgelenken
- Das Handtuch von unten um den Oberschenkel legen und mit beiden Händen festhalten, die Ellbogen liegen auf der Hüfte
- Das Bein anheben und die Fußspitze dabei Richtung Schienbein ziehen
- Dann wird das Bein im Kniegelenk gesteckt und gebeugt
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Variante:

- Mit den Händen hinter dem Körper abstützen und mit aktivierter Rumpfspannung beide Beine gleichzeitig beugen und strecken

Anleitung

- Seitlich neben den Stuhl stellen und mit einer Hand ggf. an der Rückenlehne festhalten
- Die Knie abwechselnd anheben und wieder senken, dabei den Oberkörper gerade halten
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Varianten:

- Übung freistehend durchführen, dabei ggf. diagonale Hand/Ellobogen zum angehobenen Knie führen
- Einige Sekunden im Einbeinstand verharren

Achtung: Bei einem künstl. Hüftgelenk bis max. zur Waagerechten anheben!

Anleitung

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung, Hände in die Taille stützen bzw. an der Rückenlehne festhalten
- Fersen wechselseitig nach hinten oben anheben und absetzen
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Anleitung

- Marschieren auf der Stelle mit aktivem Armeinsatz

Varianten:

- Fersen abwechselnd rechts und links vorne aufsetzen
- Füße abwechselnd seitlich rechts und links auftippen
- Füße abwechselnd hinten auftippen
- Unterschiedliche Armbewegungen dazu

Anleitung

- Hinter dem Stuhl stehend mit beiden Händen an der Rückenlehne festhalten
- Abwechselnd ein Bein seitlich etwas anheben (Zehen zeigen nach vorne)
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Varianten:

- Freistehend
- Zusätzlich gegengleichen Arm seitlich anheben
- Rechtes Bein seitlich anheben; absetzen; Kniebeuge; linkes Bein seitlich anheben; absetzen; Kniebeuge ...



Anleitung

Übung: Ausfallschritt mit Knicks

- Langer Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Fuß, gestrecktes hinteres Bein
- Je Hand eine Hantel
- Langsam mit geradem Oberkörper nach unten und das hintere Bein knickt etwas ein
- kurz bevor das Knie den Boden berührt stoppen
- Arme gehen parallel nach vorne oben
- zurück in Ausgangsposition
- Seite wechseln
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Anleitung

Übung: Ein-Arm-Swing

- Langer Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Fuß, gestrecktes hinteres Bein
- Langsam und kontrolliert die Hantel nach hinten bewegen und mit den gegenüberliegenden Arm die Hantel gestreckt nach vorne oben bringen
- Seite wechseln
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Anleitung

Übung: Brustziehen

- Grundspannung, je Hand eine Hantel
- Arme vor dem Körper hängen lassen
- Arme angewinkelt auf Brusthöhe gleichmäßig hochziehen, Ellenbogen zeigen nach außen
- zurück in Ausgangsposition
- 10 - 12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Rumpfbeuge

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- Je Hand eine Hantel
- Eine Hantel gestreckt neben dem Körper hängen lassen
- Die andere Hantel mit gestrecktem Arm nach oben zur Decke
- Oberkörper neigt sich zur Seite auf welcher der Arm nach unten hängt
- kleine seitliche Bewegungen aus dem Bauch heraus
- zurück in Ausgangsposition
- Seite wechseln
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Anleitung

Übung: Bizeps ziehen

- Grundspannung, je Hand eine Hantel
- Die Handrücken zeigen nach unten
- gleichzeitig oder im Wechsel die Hantel langsam zur Schulter bewegen
- zurück in Ausgangsposition
- ggf. Seite wechseln
- 10-12 Wiederholungen je Seite

Anleitung

Übung: Kniebeuge mit Trizeps

- Grundspannung, je Hand eine Hantel
- mit beiden Händen ausgestreckt hinter dem Rücken in die Kniebeuge
- Arme dabei nach hinten oben bewegen
- zurück in Ausgangsposition
- 10 - 12 Wiederholungen



Anleitung

Übung: Kniebeuge

- Gewichte außen positionieren
- Langhantel auf Schultern ablegen und weit außen greifen
- Gewicht ausbalancieren
- Füße stehen hüftbreit auseinander
- Tief gehen in die Kniebeuge, Gesäß weit nach hinten schieben (Beispiel: Auf einen Stuhl setzen)
- zurück in Ausgangsposition
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: X-Liegestütz

- Langhantel auf Boden abstellen
- Vierfüßlerstand vor der Langhantel (Kniegelenke unter Hüftgelenke & Handgelenke unter Schultergelenke ausgerichtet)
- Grundspannung
- Eine Hand auf die andere Seite der Hantel und dann eine Liegestütze
- zurück in Ausgangsposition
- Seitenwechsel
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Ausfallschritt

- Gewichte außen positionieren
- Langhantel auf Schultern ablegen und weit außen greifen
- Gewicht ausbalancieren
- Langer Ausfallschritt, Gewicht auf vorderen Fuß, gestrecktes hinteres Bein
- Langsam mit geradem Oberkörper nach unten und das hintere Bein knickt etwas ein
- kurz bevor das Knie den Boden berührt stoppen
- zurück in Ausgangsposition
- 10-12 Wiederholungen pro Seite

Anleitung

Übung: Trizeps

- Gewichte außen positionieren
- Rückenlage auf der Matte, Beine aufgestellt
- Langhantel mit gestreckten Armen über der Brust ausbalancieren
- Unterarme langsam über den Kopf nach unten absenken und wieder strecken
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Rumpfziehen

- Gewichte in der Mitte positionieren
- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- leichte Kniebeuge und Oberkörper nach vorne neigen
- Arme mit Hantel lang hängen lassen
- Arme mit Hantel zur Brust ziehen und Schulterblätter zusammen ziehen
- zurück in Ausgangsposition
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Bankdrücken

- Gewichte außen positionieren
- Rückenlage auf der Matte, Beine aufgestellt
- Langhantel mit gestreckten Armen über der Brust ausbalancieren
- Arme langsam anwinkeln und Langhantel in Richtung Brust absenken
- zurück in Ausgangsposition
- 10-12 Wiederholungen



Anleitung

Übung: Armschwung

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- je Hand einen Lauf-Stick
- die Arme parallel vor- und zurückschwingen
- leichte Federbewegungen im Kniegelenk
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Schultermobilisation

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- je Hand einen Lauf-Stick
- die gestreckte Arme gegengleich vor- und zurückschwingen
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Gehen, Walken, Joggen

- je Hand einen Lauf-Stick
- Aktiver Armeinsatz beim Gehen, Walken oder Joggen

Anleitung

Übung: Gleichgewicht

- Einbeinstand und Grundspannung (ggf. Fuß nur leicht anheben oder Fußspitze aufstellen)
- je Hand einen Lauf-Stick und die Arme seitlich am Körper hängen lassen
- Die gestreckten Arme werden seitlich angehoben und wieder abgesenkt
- Arme unten lassen und die Lauf-Sticks mit kleinen Bewegungen schütteln (gleichzeitig und/oder gegengleich)
- 20-30 Sekunden

Variante:

- den Kopf bei der Übung langsam nach links und rechts drehen

Anleitung

Übung: Trizeps

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- je Hand einen Lauf-Stick
- Arme mit Lauf-Sticks Richtung Decke strecken
- Aus dieser Position die Arme im Ellbogengelenk beugen und strecken (Ellbogen zeigt zur Decke)
- 10-12 Wiederholungen

Alternativ bei Schulterproblemen:

- Beide Ellbogen angewinkelt auf Schulterhöhe vor die Schulter bringen und dann die Arme beugen und strecken

Anleitung

Übung: Brustöffner

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- je Hand einen Lauf-Stick
- Arme seitlich in Schulterhöhe bodenparallel ausstrecken (Schulterblätter ziehen zur Wirbelsäule)
- die Arme bis nach vorne zur Körpermitte führen und wieder zurück
- die Arme wieder seitlich halten und mit kleinen Bewegungen gleichzeitig auf und ab schütteln
- 20-30 Sekunden

Variante:

- Lauf-Sticks gegengleich schütteln



Anleitung

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- je Hand einen Hand-Shaker
- in die Kniebeuge gehen und Oberkörper nach vorne neigen
- Arme anwinkeln oder ausstrecken und die Hand-Shakers mit kleinen Bewegungen hoch und tief schütteln
- 20-30 Sekunden
- zurück in Ausgangsposition

Anleitung

- Schrittstellung und Grundspannung
- je Hand einen Hand-Shaker
- Gewicht auf das vordere (leicht gebeugte) Bein verlagern und Oberkörper nach vorne neigen
- Hinteres Bein gestreckt vom Boden anheben (ggf. Fußspitze stehen lassen)
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken und die Hand-Shakers mit kleinen Bewegungen hoch und tief schütteln
- 20-30 Sekunden
- zurück in Ausgangsposition
- Seitenwechsel

Anleitung

- Fester Stand und Grundspannung
- Füße stehen weit auseinander
- je Hand einen Hand-Shaker
- Gewicht auf das rechte (leicht gebeugte) Bein verlagern
- Arme anwinkeln oder ausstrecken und die Hand-Shakers auf Brusthöhe mit kleinen Bewegungen hoch und tief schütteln
- 20-30 Sekunden
- zurück in Ausgangsposition
- Seitenwechsel

Anleitung

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- je Hand einen Hand-Shaker
- in die Kniebeuge gehen und Oberkörper nach vorne neigen
- Arme ausstrecken und eine Hand mit Hand-Shaker hinter dem Körper und eine Hand nach oben in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Hand-Shakers mit kleinen Bewegungen hoch und tief schütteln
- 20-30 Sekunden
- Seitenwechsel

Anleitung

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- je Hand einen Hand-Shaker
- Arme anwinkeln und die Hand-Shakers auf Brusthöhe mit kleinen Bewegungen hoch und tief schütteln
- 20-30 Sekunden

Variante:

- Arme ausgestreckt und Hand-Shakers auf Brusthöhe mit kleinen Bewegungen hoch und tief schütteln

Anleitung

- Fester Stand und Grundspannung
- Füße stehen weit auseinander
- je Hand einen Hand-Shaker
- Gewicht auf das rechte (leicht gebeugte) Bein verlagern
- Arme anwinkeln oder ausstrecken und die Hand-Shakers auf Brusthöhe mit kleinen Bewegungen nach links und rechts schütteln
- 20-30 Sekunden
- zurück in Ausgangsposition
- Seitenwechsel



Anleitung

Übung: Frontheben

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- Kettlebell mit beiden Händen auf Brusthöhe halten
- Ellenbogen sind auf Schulterhöhe, die Schultern ziehen jedoch nach unten
- Arme mit Kettlebell langsam nach vorne ausstrecken und wieder ranziehen
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Sit Up & Twist

- Rückenlage auf der Matte, Beine aufgestellt
- Kettlebell mit gebeugten oder gestreckten Armen über der Brust halten
- Oberkörper mit Bauchspannung anheben, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper mit Kettlebell langsam nach rechts und links routieren
- zurück in Ausgangsposition
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Kettlebell-Swing

- Fester Stand und Grundspannung
- Füße stehen weit auseinander und die Kettlebell hängt mit langen Armen in Richtung Boden
- Kettlebell nach hinten durch die Beine führen und mit kontrollierter Schwungbewegung auf Brusthöhe holen
- Knie- und Hüftgelenke werden gestreckt
- Bauch- und Rückenmuskeln sind fest angespannt
- 10-12 Schwung-Wiederholungen

Achtung: Kontrollierte & kraftvolle Schwingbewegung!

Anleitung

Übung: Crunch

- Rückenlage auf der Matte, Beine aufgestellt
- Kettlebell mit gebeugten oder gestreckten Armen über der Brust halten
- Oberkörper mit Bauchspannung leicht anheben, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- zurück in Ausgangsposition
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Kreuzheben

- Schulterbreiter Stand und Grundspannung
- Kettlebell steht auf dem Boden zwischen den Füßen
- in die Kniebeuge gehen und Oberkörper nach vorne neigen
- Kettlebell greifen und zur Brust ziehen (Schulterblätter ziehen zusammen)
- mit angezogener Kettlebell aufrichten und aus der Kniebeuge hochdrücken
- langsam in Ausgangsposition zurück (dabei die Kettlebell jedoch weiter festhalten und nicht abstellen)
- 10-12 Wiederholungen

Anleitung

Übung: Ausfallschritt

- Feste Stand und Grundspannung
- Kettlebell auf der rechten Seite mit langem Arm hängen lassen
- Langer Ausfallschritt mit links, Gewicht auf vorderen Fuß, gestrecktes hinteres Bein
- Langsam mit geradem Oberkörper nach unten und das hintere Bein knickt etwas ein
- kurz bevor das Knie den Boden berührt stoppen
- zurück in Ausgangsposition
- 10-12 Wiederholungen
- Seitenwechsel