



HIIT für zu Hause

High intensive Intervall Training zu Hause ist vielleicht etwas Gewöhnungsbedürftig. Beim HIIT wird der Fokus auf hochintensive Belastungs- und Erholungsphasen gelegt. Folgende Inputs helfen dir bestimmt deinen Puls auch zu Hause auf Trab zu halten.



Zyklus 3



Gesundheit



45 Min



Material: Bequeme Kleidung mit oder ohne Turnschuhe, Gymnastikmatte, Yogamatte, ein dickes Badetuch oder eine Decke, Uhr oder Stoppuhr.



Suche dir einen Partner, mit welchem du folgende Übungen abwechslungsweise. A macht die Übung, B macht währenddessen Pause. Die gleiche Übung abwechslungsweise machen, bis vier Minuten durch sind, dann kommt die nächste Übung. Tipp: Deine Lieblingsmusik gibt dir noch mehr Energie. Wichtig: Gib Vollgas!



Danke für die Idee: Laura Ruffieux

Quelle: in Anlehnung an: Fasser L., Hüßler A., Herzig R., Lämpfli P., Alchenberger P. (2019): Off-Snow-Training für Kinder. Swiss-Ski: Muri bei Bern.

Aufwärmen



Schultern, Arme und 1 Fuss auf Boden.
Becken bleibt hoch. Beine im Wechsel vom
Boden abheben. 10x im Wechsel.



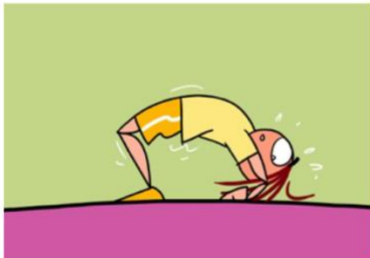
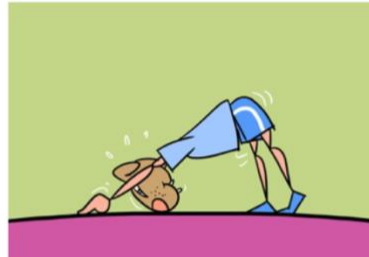
Hockeposition halten, auf 20 zählen.

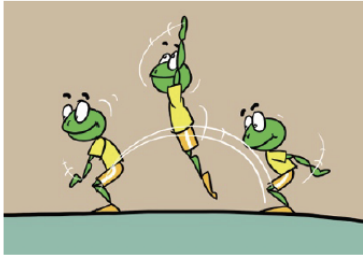


Liegestütze gegen die Wand. Je weiter weg
die Füße, desto schwieriger. 10x

→ 30-45 Sekunden pro Übung

Quelle: Fasser L., Hüßler A., Herzig R., Läubli P., Alchenberger P.
(2019): Off-Snow-Training für Kinder. Swiss-Ski: Muri bei Bern.





Rythmische Sprungfolgen

- ◆ Känguru: beidbeinig mit kräftigem Armeinsatz
- ◆ Flamingo: einbeinige Sprünge ohne Wechsel
- ◆ Panther: Laufsprünge, Wechselsprünge aus dem Laufen
- ◆ Frosch: beidbeinig tief aus den Knien

⚠ auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk– Knie– Fuss in einer Linie)

Varianten:

- ◆ Absprung in die Höhe
- ◆ Absprung in die Weite
- ◆ Sprünge mit halben Drehungen kombinieren
- ◆ Über Hindernisse (Kissen, Plüschtiere)

⚠ Eltern und Geschwister zum Mitmachen motivieren



Stabilisationssprünge

Im Stand auf einem Bein:

- ◆ Diverse Arm- und Beinpositionen
- ◆ Standwaage
- ◆ «instabile Waage» (Arme und Beine abwechslungsweise schwingen und stabilisieren)

Im Kreuz aus Seilen Springen:

- ◆ Springen im Kreuz mit beiden Beinen von Feld 1-4
- ◆ Springen im Kreuz von re auf li, li auf re ...
- ◆ Springen im Kreuz nur re-re, li-li
- ◆ Springen wie eine Feder von Feld 1 zu 2 und zurück mit Zwischensprüngen

⚠ auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk– Knie– Fuss in einer Linie)

Material:

Kreuz machen mit 2 Seilen oder mit Klebstreifen

Übungen

Statt Übung 1:



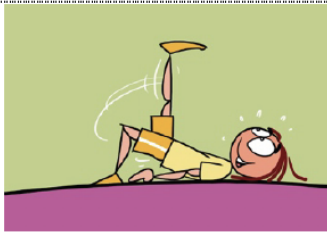
Stabilisationsübung: wie ein Brett stützen, auf 20 zählen.

Varianten: diagonal alternierend Bein und Arm heben

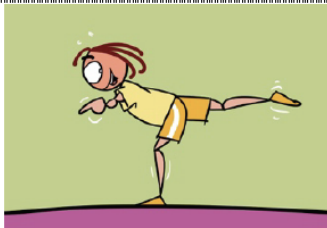
Statt Übung 2:



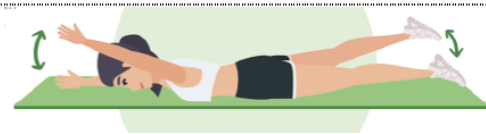
Auf einen Stuhl liegen, Rumpf und Gesäss anspannen. Mit oder ohne Ball. Bis auf 20 zählen oder 20x prellen.



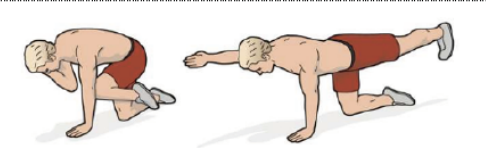
Schultern, Arme und 1 Fuss auf Boden. Becken bleibt hoch. Auf 20 zählen, dann Bein Wechseln



Wie ein Brett um die Hüftachse bis in Horizontale drehen, 10x



Scherenbewegung: Arme und Beine diagonal vom Boden heben. Kopf leicht abheben. 10x im Wechsel



Vierfüßler: Arme und Beine diagonal ausstrecken. 10x im Wechsel

Statt Übung 3:



Füsse auf Teppich/ Badetuch zum Gesäss ziehen und wieder strecken. 15x



Kniebeugen. Langsam hoch und runter, 15x



Hockeposition halten, auf 20 zählen



Ausfallschritt alternierend, auf jeder Seite auf 2 zählen, dann Wechsel. Mit oder ohne Ball. 10x im Wechsel

Statt Übung 4:



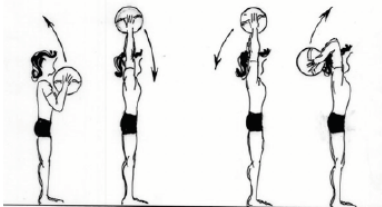
Liegestütze – Varianten:

- ◆ gegen die Wand
- ◆ mit einem Stuhl
- ◆ Knie auf dem Boden
- ◆ Mit gestreckten Beinen



Arme-/Schulterkräftigung:

Statt mit Ball mit Wasserflasche, Buch, Plüschtier oder ein anderer Gegenstand.



Zusatzaufgabe:

- ◆ Findest du heraus oder spürst du, welche Muskeln für die Übungen benötigt werden?
- ◆ Kennst du weitere Kraftübungen? Entwickle deine eigenen Kraftübungen.