



Sportlicher Adventskalender

Jeden Tag im Dezember gibt es ein Wort aus dem sich der tägliche Trainingsplan zusammenstellt.

| | | | |
|----|--------------|----|----------------|
| 1 | Tannenzweig | 13 | Kerzenschein |
| 2 | Kerze | 14 | Engel |
| 3 | Lebkuchen | 15 | Lametta |
| 4 | Kakao | 16 | Stern |
| 5 | Kaminfeuer | 17 | Tannenbaum |
| 6 | Braten | 18 | Geschenke |
| 7 | Lichterkette | 19 | Quarkstollen |
| 8 | Nugat | 20 | Schneesturm |
| 9 | Zimtstern | 21 | Keksdose |
| 10 | Kugel | 22 | Christkind |
| 11 | Baumschmuck | 23 | Lichterschein |
| 12 | Wichtel | 24 | Weihnachtsmann |



Der Affe greift nach der Banane
Auf jeder Seite zehn mal zur Seite beugen.

Die Biene fliegt von Blume zu Blume.
Ein Bein angewinkelt in die Luft und die Ellenbogen ans Knie tippen. Nach 10x Seite wechseln.



Die Cobra

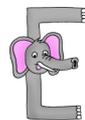
In der Position alles anspannen und den Kopf 10x im Wechsel zu jeder Seite drehen.



In der Haltung, das Knie hoch und runter bewegen und den Arm entgegengesetzt. 10x und Seite wechseln.



Delfin



Elefant



Vierfüßlerstand, Bein anwinkeln und den „angewinkelten Rüssel“ 10x nach oben schieben, dann Seite wechseln.

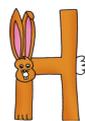


Der Fisch taucht auf und ab 10x in Bretthaltung



Giraffe im hohen Gras

Knie abwechselnd hoch ziehen und die angewinkelten Ellenbogen entgegengesetzt zum Knie führen. je 20x



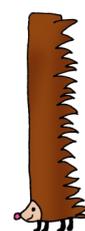
Hase im Bau



Position einnehmen und 30 Sekunden halten- dann Seite wechseln.

Igelstacheln

Mit Gewichten in den Händen und gebeugten Knien den Oberkörper 30 x heben und senken.



Jaguar-Jagd-Position

Als Krieger aufstellen und das Knie beugen und strecken. Jede Seite 15x - Fusspositionen beachten

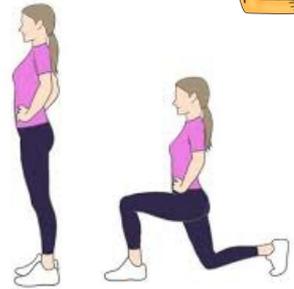


K Krokodil-schnappen



Position einnehmen und die gestreckten Arme 12x Richtung Füße strecken und dies 3x wiederholen.

Löwen-Schritte



Abwechselnd eine große löwen-elegante Kniebeuge ausführen. Jeweils 10x pro Seite.



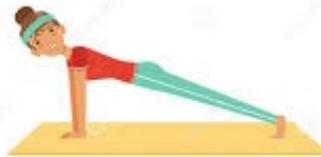
Maus



Position einnehmen und 15x tiefer in die Knie gehen - die Beine bleiben immer tief gebeugt
3x wiederholen



N Nashornhaltung



In der Plankhaltung verweilen:
erst 10, dann 15 und dann 20 Sekunden halten
(3x wiederholen)

Otter - oben oder unten?

Kniebeugen
3x je 15 Stück



Papageien-Power



Fäuste vor dem Körper schnell und parallel auf und ab bewegen.
3x 15 Sekunden



Quallengezappel

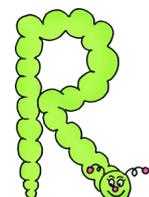


Der Oberkörper und die Arme bleiben in der Position - die angewinkelten Beine strampeln
3x für 15 Sekunden

Raupen-Training



Bewege die Hüfte in der Position 40x auf und ab.
3 x wiederholen





...wie Seepferdchen



Mit Gewichten in den Händen eine immer gebeugte Kniebeuge ausführen. 15x pro Seite

Tigerhaltung



Position einnehmen und 30 Sekunden halten- Seite wechseln



Uhu-Flugbewegungen



Auf der Seite liegend, das obere Bein anwinkeln und den Ellenbogen zum Knie bewegen - dann beides strecken. 18x pro Seite



Wal-Wellen



Haltung einnehmen und den Arm über den Kopf strecken, dabei das Knie weiter beugen. 15x pro Seite



Zebra



Sit-ups
je 12x in 4 Wiederholungen



Der TSV Herberhausen wünscht euch viel Vergnügen und eine besinnliche, friedliche und gesunde Weihnachtszeit.