

# ADVENTSKALENDER

## Türchen 8

### Die ultimative Koordinations-Challenge

Die Rücken und Bauchmuskulatur sind beim Klettern und für eine gesunde Haltung unerlässlich. Daher bietet es sich an, diese besonders zu trainieren. Zwei klassische Übungen dafür sind der Fisch und das Schiffchen. Beide Übungen werden häufig direkt hintereinander ausgeführt. Dabei handelt es sich um eine „statisch-haltende“ Übung, bei der zudem die Körperspannung gefördert wird.

Da allerdings das pure Halten manchmal zu einer eher langweiligen Angelegenheit werden kann, gibt es hier die Möglichkeit einer Kombination mit Klopapierrollen. Die Klopapierrollen haben in den vergangenen Monaten einen noch größeren Bekanntheitsgrad und vor allem eine größere Aufmerksamkeit bekommen. Ich hoffe ihr habt alle ein paar Rollen daheim, die ihr dafür verwenden könnt. Alternativ könnt ihr auch kleine Kisten; Bücher oder andere Gegenstände nehmen, die sich gut stapeln lassen.

Die Challenge besteht darin, einen Turm aus Gegenständen bspw. Klopapierrollen auf- und abzubauen und dabei die Übung (Fisch und Schiffchen) durchgehend zu halten. Es empfiehlt sich also schnell zu arbeiten - aber nicht so schnell, dass die Türme umgestoßen werden.

Ansonsten empfiehlt es sich, eine Yoga-Matte oder ein Handtuch zur Hand zu nehmen, damit der Untergrund etwas weicher wird. Ihr könnt die Challenge zum Aufwärmen oder am Ende eures Trainings machen, oder als eigene Trainingseinheit auch gestaffelt durchführen. So könnt ihr bspw. mit zwei Klopapierrollen starten, den Turm bis zu vier Rollen in jeder Runde erhöhen und dann wieder auf zwei Rollen minimieren. Eurer Kreativität ist dabei keine Grenze gesetzt, bei diesem Beispiel handelt es sich nur um eine Basis-Übung, die nach Belieben erweitert und ergänzt werden kann.

Auf der nächsten Seite findet ihr eine genaue bebilderte Anleitung zu dieser Challenge. Ihr könnt beide Übungen (Fisch und Schiffchen) machen oder zuerst mit einer Übung starten und dann morgen die andere Übung absolvieren. In der Tendenz ist die Fischübung leichter als die Schiffchenübung.

Falls ihr heute Online Training habt, werden wir diese Challenge auch gemeinsam einmal ausprobieren. Ansonsten könnt ihr sie gerne auch daheim ausprobieren und berichten, wie viele Runden ihr geschafft habt 😊

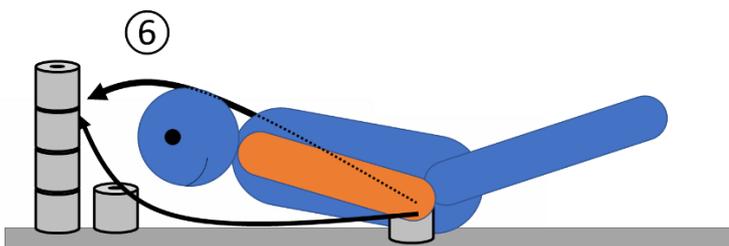
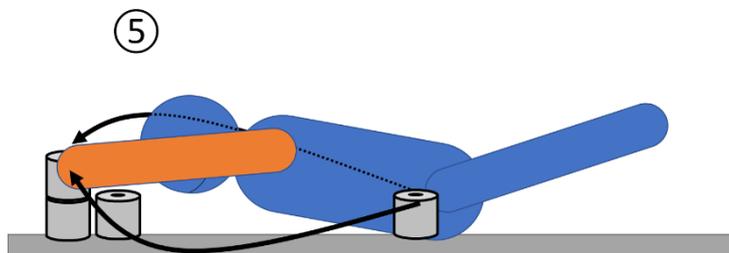
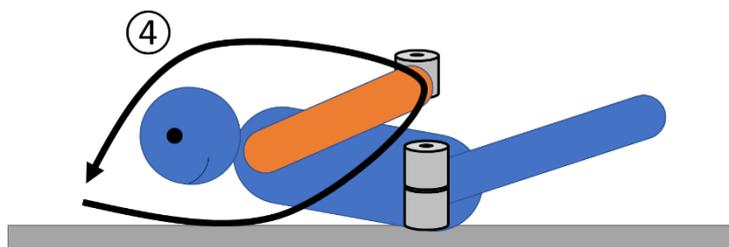
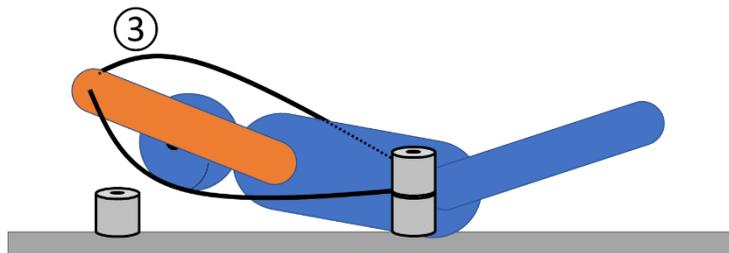
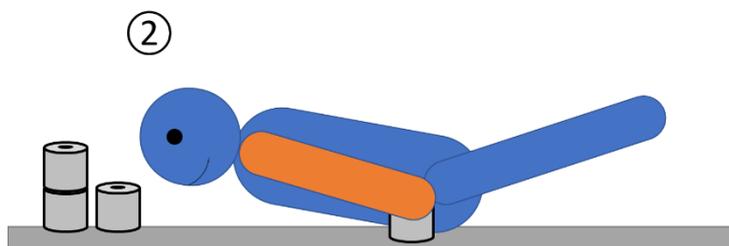
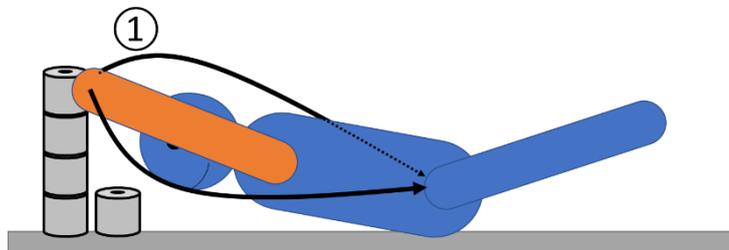
Die Idee zu Klopapier-Challenges mit verbundenen Kraftübungen, wie der Fisch-Übung, stammt vom Trainer der Leistungsgruppe Michael Müller. Die Challenge wurde dann noch abgewandelt und durch die Schiffchenübung ergänzt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Die druckerfreundliche Version befindet sich wie immer auf der letzten Seite des Dokuments.

# Koordinationschallenge

## Übung 1: Fisch



Die Fischposition (Bauchlage liegend, Oberkörper und Beine angehoben) muss, während der gesamten Challenge gehalten werden. Für die Challenge benötigt ihr mindestens 4 Rollen/Gegenstände, besser wären fünf. Allerdings kann die fünfte Rolle auch durch z.B. einen Ball ersetzt werden.

In der Ausgangsposition steht ein Turm aus vier gestapelten Rollen vor eurem Kopf, die fünfte Rolle ist auf dem Boden. Dann beginnt der Turmabbau. Mit beiden Händen baut ihr den Turm vor eurem Kopf ab und stapelt die Rollen zu zwei Türmen links und rechts von eurer Hüfte.

Sind beide Türme fertig, dreht ihr die fünfte Rolle einmal hinter dem Rücken um euren Körper.

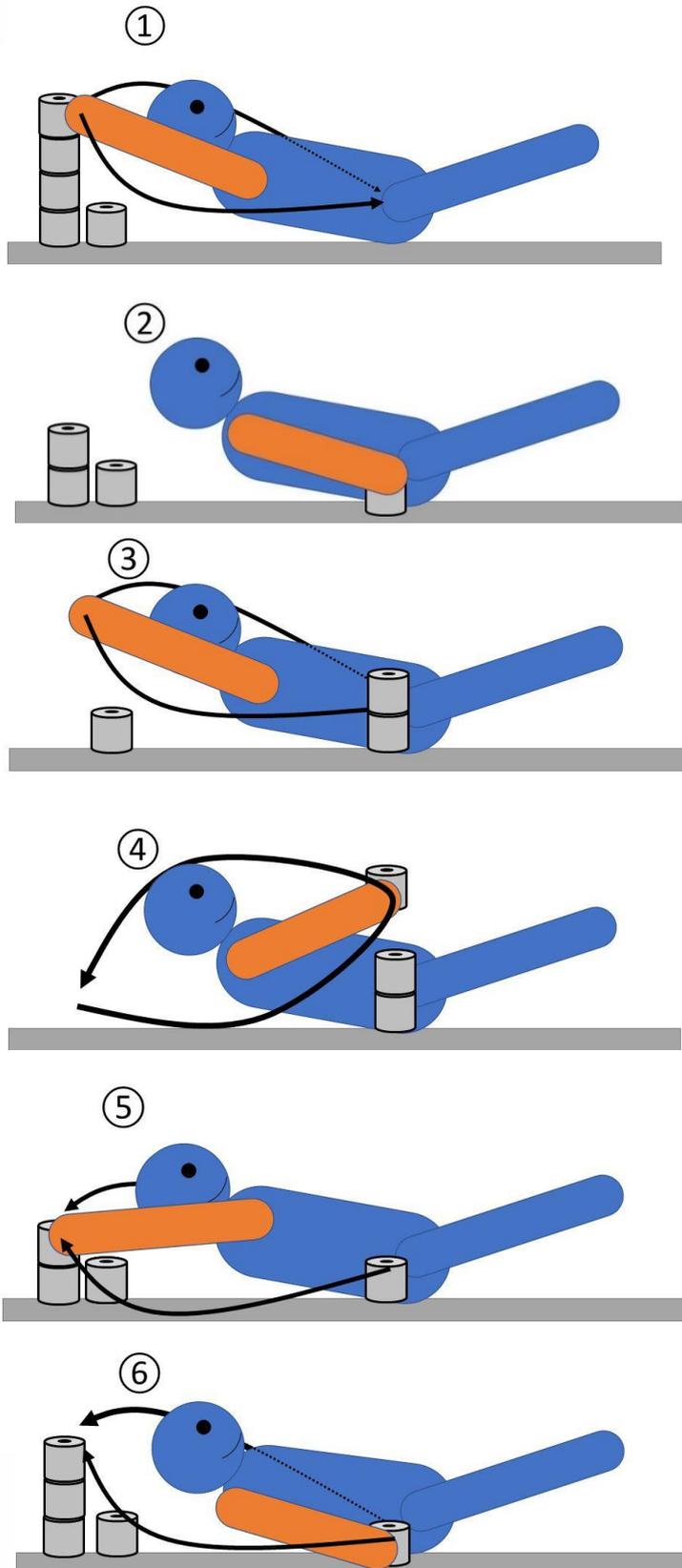
Danach baut ihr die beiden seitlichen Türme wieder zu einem Turm vor eurem Kopf auf. An dieser Stelle darf immer nur eine Hand gleichzeitig eine Rolle transportieren.

Fällt ein Turm um, muss er wieder aufgebaut werden und ihr beginnt von vorne. Fertig seid ihr, wenn der Turm vor eurem Kopf wieder steht.

Viel Erfolg!

# Koordinationschallenge

## Übung 2: Schiffchen



Die Schiffchenposition (Rückenlage liegend, Oberkörper und Beine angehoben) muss während der gesamten Challenge gehalten werden. Für die Challenge benötigt ihr mindestens 4 Rollen/Gegenstände, besser wären fünf. Allerdings kann die fünfte Rolle auch durch z.B. einen Ball ersetzt werden.

In der Ausgangsposition steht ein Turm aus vier Rollen hinter eurem Kopf, die fünfte Rolle ist auf dem Boden. Dann beginnt der Turmabbau. Mit beiden Händen baut ihr den Turm vor eurem Kopf ab und stapelt die Rollen zu zwei Türmen links und rechts von eurer Hüfte.

Sind beide Türme fertig, dreht ihr die fünfte Rolle einmal hinter eurem Kopf und führt sie vor eurem Bauch wieder nach hinten.

Danach baut ihr die beiden seitlichen Türme wieder zu einem Turm hinter eurem Kopf auf. An dieser Stelle darf immer nur eine Hand gleichzeitig eine Rolle transportieren.

Fällt ein Turm um, muss er wieder aufgebaut werden und ihr beginnt von vorne. Fertig seid ihr, wenn der Turm hinter Kopf wieder steht.

Viel Erfolg!

# Koordinationschallenge

## Übung 1: Fisch

Die Fischposition (Bauchlage liegend, Oberkörper und Beine angehoben) muss während der gesamten Challenge gehalten werden. Für die Challenge benötigt ihr mindestens 4 Rollen/Gegenstände, besser wären fünf. Allerdings kann die fünfte Rolle auch durch z.B. einen Ball ersetzt werden.

In der Ausgangsposition steht ein Turm aus vier gestapelten Rollen vor eurem Kopf, die fünfte Rolle ist auf dem Boden. Dann beginnt der Turmabbau. Mit beiden Händen baut ihr den Turm vor eurem Kopf ab und stapelt die Rollen zu zwei Türmen links und rechts von eurer Hüfte.

Sind beide Türme fertig, dreht ihr die fünfte Rolle einmal hinter dem Rücken um euren Körper.

Danach baut ihr die beiden seitlichen Türme wieder zu einem Turm vor eurem Kopf auf. An dieser Stelle darf immer nur eine Hand gleichzeitig eine Rolle transportieren.

Fällt ein Turm um, muss er wieder aufgebaut werden und ihr beginnt von vorne. Fertig seid ihr, wenn der Turm vor eurem Kopf wieder steht.

Viel Erfolg!

## Übung 2: Schiffchen

Die Schiffposition (Rückenlage liegend, Oberkörper und Beine angehoben) muss während der gesamten Challenge gehalten werden. Für die Challenge benötigt ihr mindestens 4 Rollen/Gegenstände, besser wären fünf. Allerdings kann die fünfte Rolle auch durch z.B. einen Ball ersetzt werden.

In der Ausgangsposition steht ein Turm aus vier gestapelten Rollen hinter eurem Kopf, die fünfte Rolle ist auf dem Boden. Dann beginnt der Turmabbau. Mit beiden Händen baut ihr den Turm vor eurem Kopf ab und stapelt die Rollen zu zwei Türmen links und rechts von eurer Hüfte.

Sind beide Türme fertig, dreht ihr die fünfte Rolle einmal hinter eurem Kopf und führt sie vor eurem Bauch wieder nach hinten.

Danach baut ihr die beiden seitlichen Türme wieder zu einem Turm hinter eurem Kopf auf. An dieser Stelle darf immer nur eine Hand gleichzeitig eine Rolle transportieren.

Fällt ein Turm um, muss er wieder aufgebaut werden und ihr beginnt von vorne. Fertig seid ihr, wenn der Turm hinter Kopf wieder steht.

Viel Erfolg!