

IMPULS NUMMER 1

Bring Sally Up – Challenge

IMPULSE UND INSPIRATIONEN in den Corona-Zeit

Unterstützendes Material

- Yogamatte oder Handtuch, damit der Untergrund angenehmer wird
- Videos mit der Ausführung der Übung als Anleitung
- Link zur Youtube-Playlist:
<https://youtube.com/playlist?list=PLqSKMyUIEqJx9rWB51FXr2dXIBOSc20t>

Im ersten Impuls wird die Bring-Sally-Up Challenge aufgegriffen. Sie ist eine Home-Workout-Challenge die zu einem Lied für 3½ Minuten ausgeführt wird. Eine bestimmte und ausgewählte Übung wird synchron zum Sänger durchgeführt. Singt er „Bring Sally up“ erfolgt die Bewegung nach oben, singt er „Bring Sally down“ wird die Übung nach unten ausgeführt, bzw. die Muskeln werden angespannt.

Dieser Impuls liefert neben den klassischen Übungen zur „Bring Sally Up“ Challenge auch die Möglichkeit ein gesamtes 9-15 Minuten Workout sich selbst zusammenzustellen. Dafür kann mit dem Warm-Up begonnen werden. Hier werden fünf verschiedene Übungen immer sechs Mal durchgeführt, sodass am Ende ein Durchgang des Lieds geschafft ist. Im Anschluss könnt ihr selbst wählen, auf welcher Schwierigkeitsstufe und wie lange ihr trainieren wollt. Prinzipiell kann auch das Warm-Up mehrmals gemacht werden, auch das ist dann ein anstrengendes Workout.

Für den Hauptteil gibt es die Möglichkeit zwischen einer Bein-, Bauch- und Armübung zu wählen. Ihr könnt entweder alle drei machen, euch eins aussuchen oder euren Plan nach euren Bedürfnissen anpassen. Zum Abschluss empfiehlt es sich die Muskeln zu dehnen, auch hier findet ihr in diesem Impuls ein Video. Hier werden sechs Übungen jeweils fünf Mal durchgeführt.

So könnt ihr euren Workoutplan zwischen 9 und 15 Minuten anpassen, je nach Zeit, Motivation und Ausdauer. Ihr könnt auch alle Challenges mehrmals machen, wenn ihr viel Energie habt, sowie euch auch eigene Übungen überlegen. Dieser Impuls soll einen Grundstein legen, ein Workout zusammenstellen und damit ein bisschen Bewegung in den Alltag bringen.

Zum besseren Verständnis der Übungen, werden sie hier auf den folgenden Seiten aufgelistet, zudem findet ihr die Videos auch auf Youtube – dort kommt ihr immer mit dem entsprechenden Link zum Video und könnt die Übungen gemeinsam mit mir durchführen. Ich führe euch durch das Workout. *Viel Spaß beim Ausprobieren!*



Dieser Impuls wurde von Nicole Wölfle vorbereitet. Ich mache dieses Jahr mein FSJ beim Deutschen Alpenverein Sektion Stuttgart. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern und Laufen oder gehe mit meiner Schwester klettern. Zudem mache ich gerne Home-Workouts, wodurch die Idee zu diesem Impuls entstand.

IMPULS NUMMER 1 - Warm - Up

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit



Link zum Youtube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=t0IC-SUD38w>

Jede Übung wird sechs Mal wiederholt, das Voiceover und der Countdown sagen euch, wenn der nächste Wechsel kommt.

Workoutplan mit Bring Sally Up

1. Warm-Up - verschiedene Übungen
2. Bauchmuskeln - Sit Ups
3. Armmuskeln - Liegestützen
4. Beinmuskeln - Kniebeugen
5. Dehnen - verschiedene Übungen

Der erste Teil des Workoutplans ist das Warm-Up Video. Hier werden alle Übungen sechs Mal wiederholt. Ihr könnt die Übungen selbstverständlich auch selbständig zum Lied ausführen und selbst mitzählen. Jedoch unterstützt dich das Video dabei, wenn der Countdown durchläuft.

Eine Anleitung zu den einzelnen Übungen findest du in schriftlicher Form im Folgenden:

1. Schulterkreisen

Stelle dich aufrecht hin und lasse deine Arme an deinen Seiten am Körper nach unten hängen. Ziehe nun deine Schultern bei „Bring Sally Up“ nach oben, kreise sie nach unten bei „Bring Sally Down“.

2. Armkreisen

Stelle dich aufrecht hin und lasse deine Arme an deinen Seiten am Körper nach unten hängen. Hebe deine Arme bei „Bring Sally Up“ nach oben, lasse sie bei „Bring Sally Down“ nach unten kreisen.

3. Leg Stretch

Stelle dich aufrecht hin und strecke dich bei „Bring Sally up“ nach oben. Lasse dich bei „Bring Sally down“ nach vorne/unten fallen und versuche mit deinen Händen deine Füße zu berühren. Bleibe in dieser nach vorne geklappten Position, bis wieder „Bring Sally up“ erklingt.

4. Drama Squat

Stelle dich breitbeinig hin. Hebe deine Arme nach oben (Bring Sally up) und gehe dann in eine Kniebeuge. Nimm deine Arme mit und führe sie vor deinen Füßen zusammen (Bring Sally down). Bleibe unten, bis wieder „Bring Sally up“ erklingt.

5. Plank Jump

Stelle dich aufrecht hin. Springe bei „Bring Sally down“ in eine Plank Position (siehe Bild links oben). Halte den Plank, bis wieder „Bring Sally Up“ erklingt.

Ihr könnt das Video auch mehrmals machen und als gesamtes Ganzkörperworkout benutzen.

Viel Erfolg und Spaß!

IMPULS NUMMER 1 - Hauptteil

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit



Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=W12SkaLxDnU>



Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6-iYeUVu2yw>



Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=CF8-MN6pn60>

Der Hauptteil gestaltet sich je nach Sportler unterschiedlich. Ihr habt die Wahl zwischen den einzelnen Workouts. Aus meiner Sicht ist die Beinübung am einfachsten von den drei. Die Armübung ist die anspruchsvollste. Bei jeder Übung gibt es die Möglichkeit die Schwierigkeit noch zu erhöhen. Im Folgenden werden die drei Hauptteil-Videos vorgestellt.

1. Bauchmuskeln – Situps

Mit eine der effektivsten Bauchübungen sind Situps. Die Übungsausführung in diesem Video bezieht sich auf die leichtere Variante. Dabei werden die Füße am Boden abgestellt, für eine schwierigere Variante können die Füße auch angehoben und in der Luft balanciert werden. In den 3½ Minuten werden 30 Wiederholungen der Übung gemacht, der Countdown oben im Eck gibt Auskunft über die aktuelle noch verbleibende Anzahl.

Beginne in Rückenlage auf der Matte, setze dich bei „Bring Sally up“ auf und gehe für „Bring Sally down“ nach unten. Spanne weiterhin deine Bauchmuskeln an, sodass dein Oberkörper nie ganz auf der Matte abgelegt wird. Warte bis zum nächsten Signal und setze dich wieder auf.

2. Armmuskeln – Liegestützen

Um die Armmuskeln zu trainieren, habe ich mich für die Liegestützen entschieden. Diese können auf den Füßen gemacht werden (sehr schwierig) oder auf den Knien (wie im Video gezeigt). Dennoch ist die Übung auch auf den Knien anspruchsvoll. Um ein wenig die Schwierigkeit zu senken, habe ich den normalen Ablauf (up = hoch, down = runter) umgedreht. So wird bei „Bring Sally up“ eine Liegestütze gemacht und die untere Position bis zum „Bring Sally down“ gehalten. Sobald „bring Sally down“ erklingt, gehe ich in die obere Ausgangsposition.

Wenn das Niveau des Videos zu leicht sein sollte, kannst du also entweder die Liegestütze auf den Füßen machen, oder ganz regulär für „Bring Sally up“ nur kurz hochgehen und bei Bring Sally down die untere Position halten. Beginne in der oberen Position. In den 3½ Minuten werden erneut 30 Wiederholungen durchgeführt, der Countdown hilft bei der Orientierung, wie viele Übungen noch fehlen.

3. Beinmuskeln – Kniebeugen

Die letzte Challenge dürfte die leichteste der drei sein. Bei den Kniebeugen kann die Schwierigkeit durch Sprünge dramatisch erhöht werden, sodass anstelle des aufrechten Stands für „Bring Sally up“ ein Strecksprung erfolgt, in der down-Position weiterhin jedoch die untere Position gehalten wird.

Beginne im aufrechten Stand, führe bei „Bring Sally down“ eine Kniebeuge aus und halte die untere Position bis zum „Bring Sally up“.

IMPULS NUMMER 1 - Dehnen

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit



Link zum Youtube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=4y5MGmkrRfc>

Jede Übung wird fünf Mal wiederholt, das Voiceover und der Countdown sagen euch, wenn der nächste Wechsel kommt.

Workoutplan mit Bring Sally Up

1. Warm-Up – verschiedene Übungen
2. Bauchmuskeln – Sit Ups
3. Armmuskeln – Liegestützen
4. Beinmuskeln – Kniebeugen
5. Dehnen – verschiedene Übungen

Der letzte Teil des Workoutplans ist das Video mit Dehnübungen. Hier werden alle Übungen fünf Mal wiederholt. Du kannst die Übungen selbstverständlich auch selbständig zum Lied ausführen und selbst mitzählen. Jedoch unterstützt dich das Video dabei, wenn der Countdown durchläuft.

Eine Anleitung zu den einzelnen Übungen findest du in schriftlicher Form im Folgenden:

1. Front Bend

Stelle dich aufrecht hin und strecke dich bei „Bring Sally up“ nach oben. Lasse dich bei „Bring Sally down“ nach vorne/unten fallen und versuche mit deinen Händen deine Füße zu berühren. Bleibe in dieser nach vorne geklappten Position, bis wieder „Bring Sally up“ erklingt.

3. Hund und Kobra

Beginne in einer Dreieckshaltung, bei der deine Hände ungefähr einen halben Meter vor deinen Füßen die Matte berühren (Bring Sally up). Strecke dich vollkommen, verlagere dann dein Gewicht, gehe dabei in eine Liegestützposition (Bring Sally down). Machte anschließend eine Liegestütze, lege dich im unteren Punkt mit dem Bauch auf die Matte und drücke deinen Oberkörper nach oben (Kobra). Für den nächsten Wechsel stelle deine Füße wieder auf den Boden und drücke dich in den Hund.

5. Taube links + Bein halten

Mache einen großen Ausfallschritt, lege dein Knie auf die Matte ab und wandere mit deinem linken Fuß zum rechten Mattenrand und setze sich ab. Hebe für „Bring Sally up“ dein rechtes Bein an, bei Bring Sally down, lass es wieder auf die Matte gleiten.

2. Katze und Kuh

Begebe dich in den „Vierfüßler-Stand“. Mache bei „Bring Sally up“ die Position der Katze (d.h. einen Buckel). Bei „Bring Sally down“ gehe für die Kuh-Position in ein Hohlkreuz.

4. Grätsche

Setze dich breitbeinig hin und spreize deine Beine. Lehne dich für „Bring Sally down“ nach vorne. Strecke dafür entweder die Arme nach vorne oder versuche mit den Armen deine Unterschenkel/Füße zu berühren. Bei „Bring Sally up“ setze dich wieder aufrecht hin.

6. Taube rechts + Bein halten

Wechsle den Fuß, gehe aus der Ausfallschritt-position wieder in die Taube, wandere dafür diesmal mit dem rechten Fuß auf die linke Mattenseite und hebe anschließend stets dein linkes Bein bei „Bring Sally up“ an.

Viel Erfolg und Spaß!