

Sporthandbuch



Hallo liebe Vereinsmitglieder,

mit diesem kleinen Sporthandbuch möchten wir Euch durch die Coronazeit und den aktuellen Lockdown begleiten. Dieses Handbuch enthält sowohl Übungen für den Körper, als auch Übungen für das Gehirn. Also viel Spaß beim Ausprobieren!

Wir freuen uns Euch hoffentlich demnächst wieder in der Halle zum gemeinsamen Sport treiben zu begrüßen!

Sportliche Grüße

Euer VfL Eintracht Hannover

1. Gehirnjogging Übungen

Zählen Sie die Buchstaben „g“ und „f“

t	p	q	f	l	m	g	s	r	h	z	w	a	k	u	d	n	l	t	ä	j	a
a	f	i	r	q	t	o	d	a	t	e	o	n	j	q	p	b	t	h	g	r	u
c	r	t	a	t	y	z	t	t	e	a	s	f	q	t	k	a	t	a	t	t	t
s	z	o	v	k	m	d	i	q	g	w	j	b	n	a	t	k	ü	j	h	c	s
h	e	ä	t	h	f	a	t	t	g	z	b	m	k	ä	r	a	s	c	e	t	m
g	t	q	a	t	o	l	e	q	e	h	m	l	b	z	w	y	p	k	h	a	g
y	c	h	t	r	u	y	i	g	b	n	a	q	y	z	v	ö	m	h	g	w	d
q	t	w	u	c	e	d	v	t	e	b	m	e	t	f	a	d	r	y	t	e	s
f	a	n	w	f	y	t	t	v	t	e	t	d	t	e	t	v	t	t	d	s	r
l	m	g	v	t	t	d	t	c	t	t	t	t	t	d	t	t	t	t	b	v	u
b	t	y	e	e	t	n	b	f	c	v	f	g	r	t	j	e	t	p	q	a	k
f	t	w	c	ö	v	y	g	z	f	r	e	v	z	g	h	t	d	r	i	p	i
p	a	e	z	d	z	r	t	a	q	s	e	h	e	r	o	e	m	g	t	s	f

Quelle: <https://herbstlust.de/gedaechtnistraining/> (03.12.2020 14:55 Uhr)

g:

f:

Wie gehen die Zahlenreihen logisch weiter?

1) **12 - 8 - 16 - 12 - 24 - 20 - ?**

1) **5 - 8 - 14 - 23 - 35 - 50 - ?**

1) **1 - 1 - 2 - 3 - 5 - 8 - ?**

Quelle: <https://herbstlust.de/gedaechtnistraining/> (03.12.2020 14:55 Uhr)

Wie viele neue Wörter können Sie bilden?

F _____
A _____
H _____
R _____
Z _____
E _____
U _____
G _____

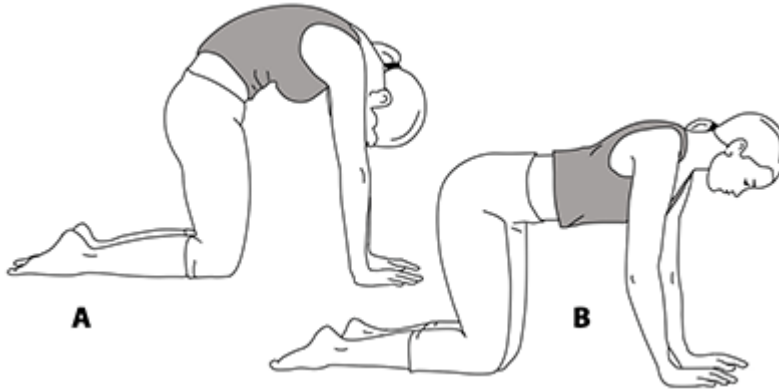
Quelle: <https://herbstlust.de/gedaechtnistraining/> (03.12.2020 14:55 Uhr)

Hierbei ist zu beachten, dass die Buchstaben aus dem vorgegebenen Wort verwendet werden müssen.

Viel Spaß beim Grübeln☺

2. Übungen für den Rücken

1. Aufwärmen und Lockerung → Katze und Kuh (5 Wiederholungen)



Quelle: <https://better-than-ever.com/tipps/abnehmen-mit-gezielten-uebungen-4/> (03.12.2020 15:21 Uhr)

2. Dehnung von Rumpf und Rücken

Beuge den gesamten Oberkörper nach rechts, bis du eine Dehnung in der linken Rumpfseite spürst. Halte die Position für einige Sekunden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück. Neige dich anschließend zur linken Seite. Wiederhole die Übung zehn Mal.

Quelle: <https://mypfadfinder.com/uebungen-fuer-starken-ruecken/> (03.12.2020 14:59 Uhr)



3. Kräftigung des Rückens

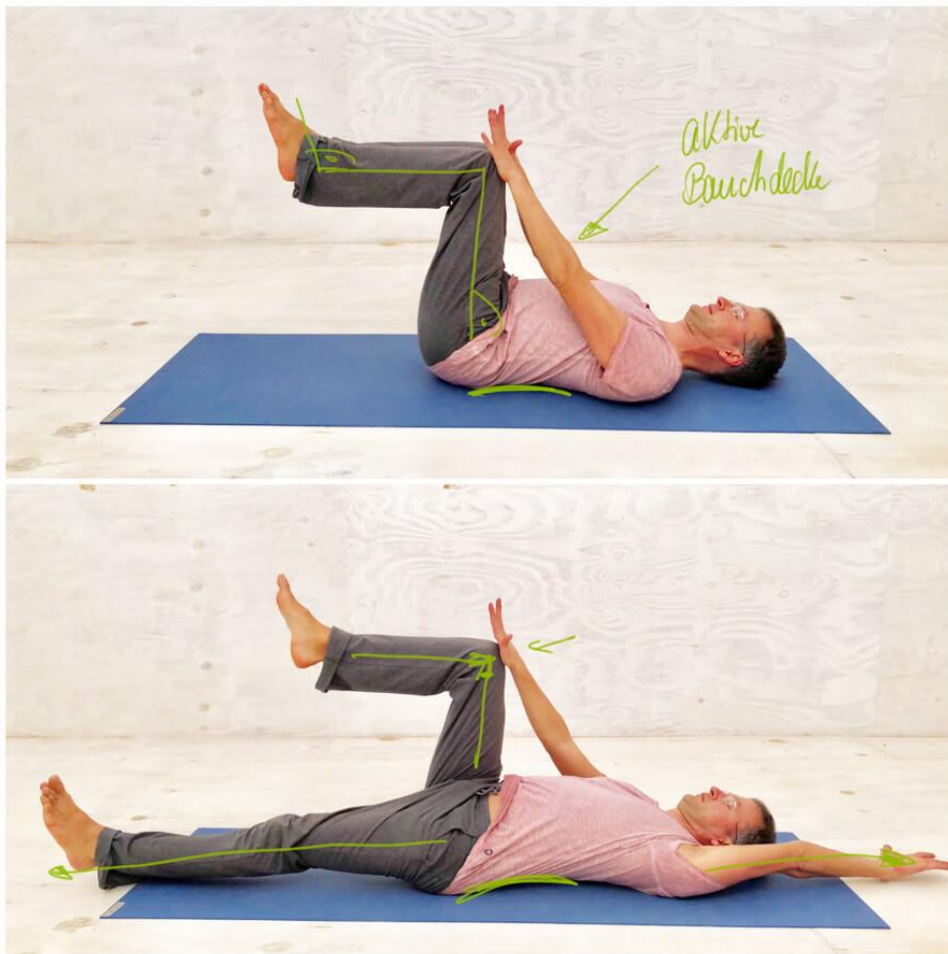
Beginne im Vierfüßlerstand und strecke ein Bein nach hinten aus. Zieh das Bein dann nach diagonal hinten und schwinde es dabei leicht auf und ab.

Fünf Wiederholungen.

Quelle: <https://mypfadfinder.com/uebungen-fuer-starken-ruecken/> (03.12.2020 14:59 Uhr)



4. Übung für den unteren Rücken (5 Wiederholungen je Seite)



Quelle: <https://www.yogabasics.de/14284/rueckenschmerzen-unterer-ruecken-yoga-uebungen/> (03.12.2020 15:01 Uhr)

5. Stärkung Rückenmuskulatur

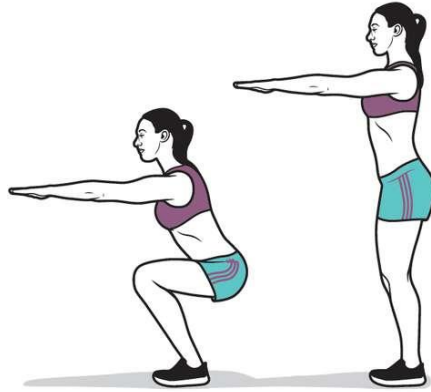


Hebe den Kopf leicht an und lege ihn auf deine verschränkten Arme. Nun hebst du den Oberkörper an und hältst die Position 5 Sekunden.

Quelle: <https://www.we-go-wild.com/rueckenmuskulatur-staerken/> (03.12.2020 15:02 Uhr)

3. Übungen für Bauch, Beine & Po

1. Kniebeugen (10 Wiederholungen)



Quelle: <https://www.fitforfun.de/workout/mareike-bodyweight-workout-kniebeugen-243727.html> (03.12.2020 15:03 Uhr)

2. Standwaage (10 sec halten, dann Beinwechsel; 2 Wiederholungen je Seite)



Quelle: <https://www.pinterest.de/pin/756323331152727358/> (03.12.2020 15:04 Uhr)



3. Wandsitzen (20-30 sec halten)

Quelle:

<https://www.ajoure.de/lifestyle/fitness-lifestyle/mit-bodyweight-training-zum-beachbody-so-funktioniert/> (03.12.2020

15:06 Uhr)



4. Beckenheber

Beine im 90 Grad Winkel aufstellen und den Po im Wechsel heben und senken → 10 Wiederholungen

Quelle: <https://www.foodspring.de/magazine/glute-bridges> (03.12.2020 15:32 Uhr)

5. Crunches (10 Wiederholungen, gerade, rechts und links)



Quelle: <https://inshapeathleticclub.com/2019/01/more-core/> (03.12.2020 15:38 Uhr)