

# Adventskalender

des TSV Betzingens

Jeden Tag eine neue Übung zum mitmachen von eurem Übungsleiterteam. Viel Spaß!

9

20

2

3

19

12

6

8

24

18

14

21

5

10

7

15

17

1

22

13

23

4

16

11



1. Dezember

X

3x 15 Wiederholungen



schließen



## 2. Dezember



Standwaage mit Handwechsel In der Standwaage haltend im Wechsel re.und li.  
Arm 10mal vor und zurück schwingen (Diagonalstreckung) und jeweils kurz halten.  
Ebenso auf dem anderen Bein. (3x wiederholen)



*schließen*



**3. Dezember**

X

**Squat seitlich, Beinabdruck zum Stand mit Knie heben.  
Erst rechte Seite 15 x, dann linke Seite 15 x. (3x wiederholen)**



*schließen*



4. Dezember

X

**Bergsteigen: 3x 15 Wiederholungen**  
**Liegestützhaltung, Knie wechselweise zum linken bzw. rechten Ellbogen anziehen.**

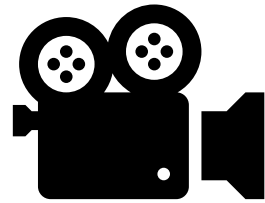


*schließen*

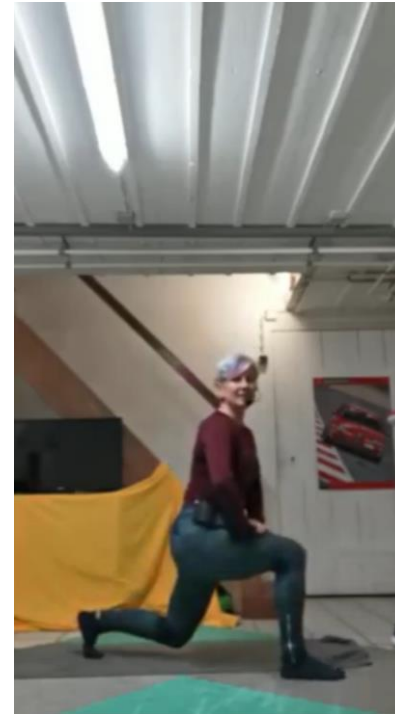


5. Dezember

X



YouTube



*schließen*

**Abklatschen:**

- 1. In Liegestütze gehen (Variation Frauenliegestütz)**
- 2. abwechselnd Links und Rechts Hände abklatschen**  
**10x mal jede Seite (3x wiederholen)**





**7. Dezember**

X

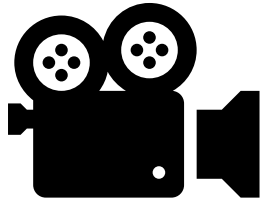
**Lehne dich an die Wand, gehe in die Hocke .  
Halte die Position 1 Minute und hebe abwechselnd ein Bein  
hoch  
(3x wiederholen)**



*schließen*



8. Dezember



YouTube



*schließen*



9. Dezember

X

Dehnung von den Füßen bis in die Fingerspitzen.  
(2x 30sec halten pro Seite)



*schließen*



10. Dezember

X

3x 15 Wiederholungen



*schließen*



# 11. Dezember

X

Gehe auf den Boden in einen Vierfüßlerstand, strecke den linken Arm lang nach vorne und strecke das rechte Bein lang nach hinten aus. Halte diese Übung und wechsle anschließend die Seite.

Wichtig ist, dass sich dein Becken nicht nach oben "aufdreht" sondern parallel zum Boden bleibt.

(2x 15 Wiederholungen pro Seite)



*schließen*



12. Dezember

X

**schräge Bauchmuskeln Aus der Seitlage Oberkörper aufrichten und die Knie zur Brust ziehen. Ebenso auf der anderen Seite. (2x 15 Wiederholungen pro Seite)**

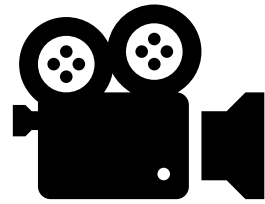


*schließen*

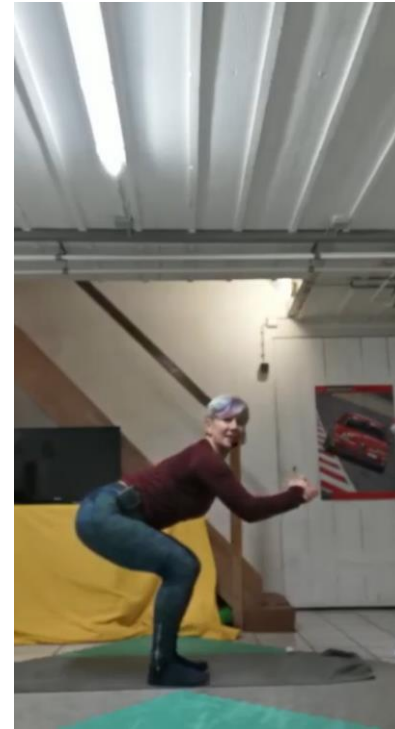


13. Dezember

X



YouTube



*schließen*



**Aufstehen:**

**1. Rücken an Rücken sitzen, Arme einhaken**

**2. gemeinsam aufstehen**

**(Variation: Gemeinsam hoch und runter bewegen)**

**10x wiederholen**





15. Dezember

X

## Bauchaufzüge 3x15 Stück



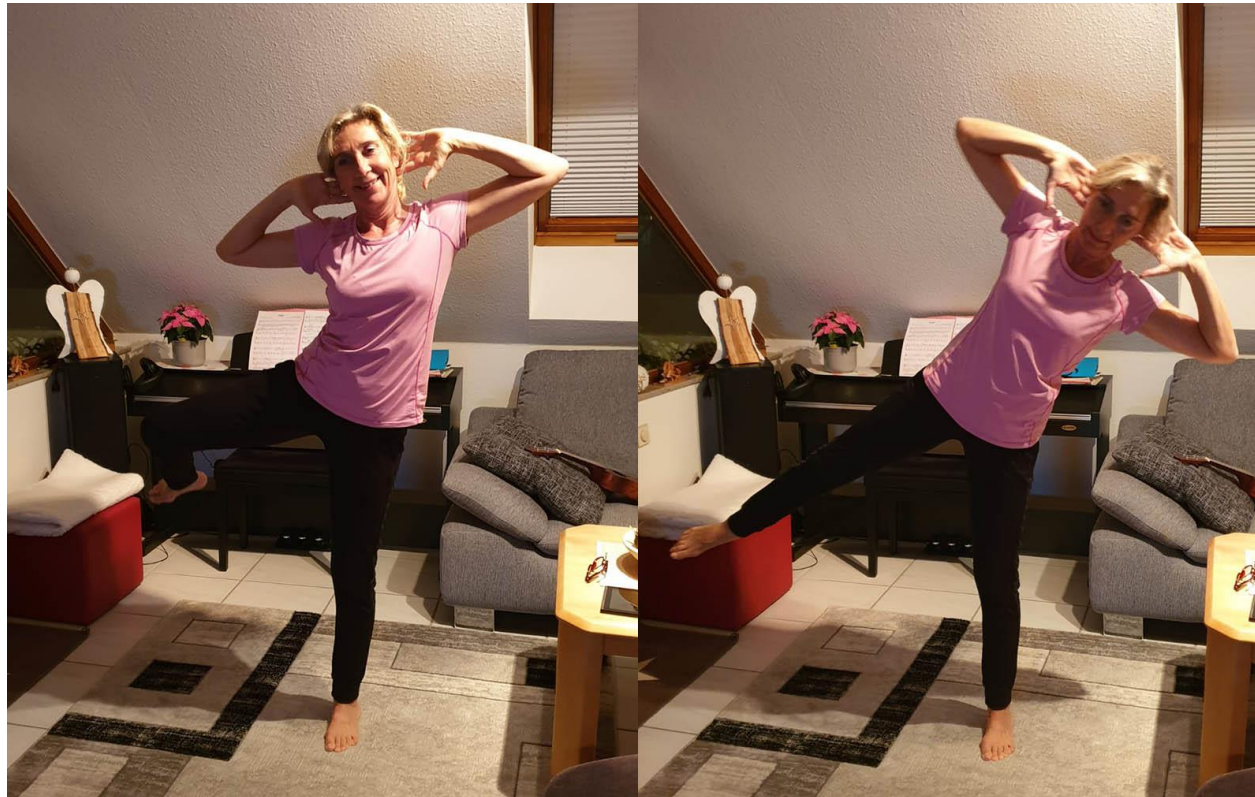
*schließen*



**16. Dezember**

X

**Stand auf einem Bein, ok seitlich, dann Ellbogen und Knie  
zusammenführen.  
15 x rechts 15 x links**



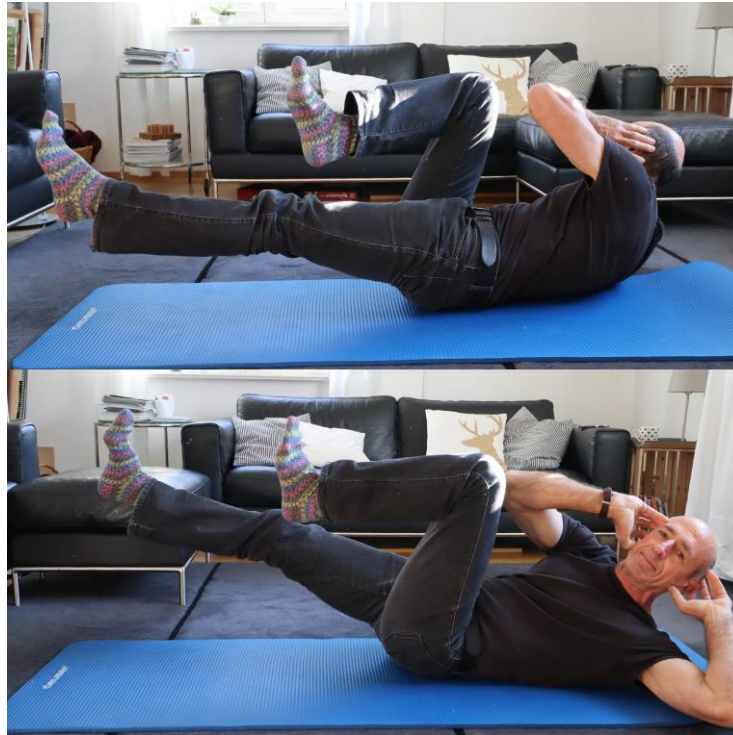
*schließen*



17. Dezember

X

**Fahrradfahren:  
Rückenlage, Schulter leicht anheben und kreuzweise im  
Wechsel linkes Knie in Richtung rechter Ellbogen und  
rechtes Knie in Richtung linker Ellbogen.  
(3x 15 Wiederholungen)**



*schließen*



18. Dezember

X

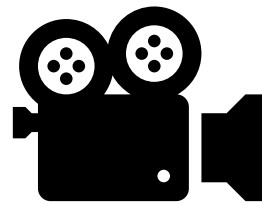
Liegestütze als Ausgangsposition  
abwechselnd den rechten und linken Arm nach oben  
nehmen  
(3x 15x wiederholen)



*schließen*



19. Dezember



YouTube



*schließen*



20. Dezember

X

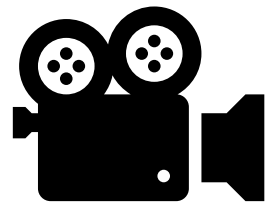
(3x 15x wiederholen)



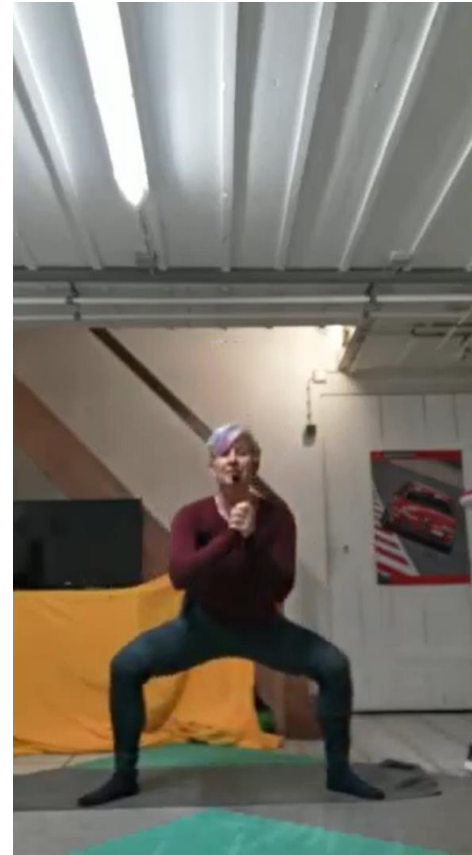
schließen



21. Dezember



YouTube



*schließen*



22. Dezember

X

**Übungsbeschreibung Plank:**

**Gehe auf den Boden in einen Vierfüßlerstand, nun auf die Unterarme abstützen und zuerst das linke dann das rechte Bein lang nach hinten ausstrecken. Bauch anspannen und diese Übung halten.**

**(3x 20sec)**



*schließen*



23. Dezember

X

**Kraulen:**  
**Auf dem Bauch liegen und die Arme im Wechsel vor und zurück (wie Kraulen)**  
**(3x 45 sec)**



*schließen*

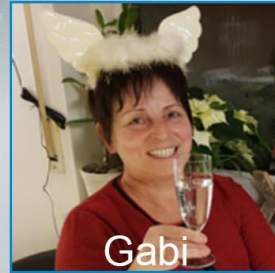


24. Dezember

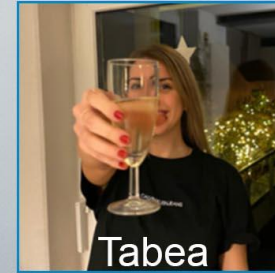
X



Hannah



Gabi



Tabea



Andrea

*Fröhliche Weihnachten  
und ein gutes Jahr 2021*



Ann-Kathrin



Sylvia

Andrea



Beate



Annika

Peter

*schließen*