



## #bleibdaheim#bleibfit-Programm #ostanidoma#ostanifit-program

### Liebe Kinder, liebe Eltern!

Vor allem in der jetzigen Zeit suchen wir vermehrt Mittel und Wege, um unseren Körper und unseren Geist auf Trab zu halten. Unser Immunsystem und der ganze Organismus haben nun viel zu tun und mangelnde Bewegung zum Beispiel, kann Ursache für ein schwaches Immunsystem sein.

Mit diesem **Heim-Bewegungsprogramm für Volksschüler und Volksschülerinnen** versuchen wir dem entgegen zu wirken. Aber nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene und **ALLE**, die zu Hause sind können bei diesem Trainingsprogramm teilnehmen. (#bleibdaheim#bleibfit#bleibgesund)

In den ersten drei Einheiten sollen Kinder und Erwachsene die Anzahl an Wiederholungen oder Sekunden, die in der Übungsbeschreibung angeführt sind, einhalten. Ab dann sollen die Wiederholungen bzw. die Zeitdauer der Übungen, wenn möglich individuell gesteigert werden.

Sportliche Grüße und viel Spaß  
**Toni Smrtnik**  
Sportwissenschaftler

### Dragi otroci, dragi starši!

Gibanje velja za najenostavnejše sredstvo, da pospešujemo naše zdravje. Obstaja veliko pozitivnih področij v telesu, ki jih lahko krepimo z rednim gibanjem. Tukaj nekaj primerov: imunski sistem, telesna konstitucija, samozavest, zaznava telesa, timsko delo, čut za skunost.

**Gibalni program za učenke in učence ljudskih šol** naj bo za otroke in tudi za starše, sestre in brate v prihodnjih tednih dodatna ponudba zdravega gibanja na svojih domovih. (#ostanidoma#ostanifit#ostanizdrav)

V prvih treh enotah naj bi otroci in odrasli opravili število ponovitev ali sekund, kakor je navedeno v opisu vaj. Potem naj bi ponovitve oz. čas po možnosti individualno zvišali oz. podaljšali.

Z lepimi pozdravi in veliko zabave  
**Toni Smrtnik**  
športni znanstvenik

Nähere Informationen, Fotos und Videos findet man auch unter: **@toniosmrt** auf Instagram oder auf Facebook unter **Toni Smrtnik** (Tel. Nr.: +436641609827)

Nadaljne informacije, slike ter videoposnetke najdete pod: **@toniosmrt** na instagramu ali na facebooku: **Toni Smrtnik** (tel.št.v.: +436641609827)



## Übungsbeschreibung/Trainingsplan:

2-3x/Woche, 2-3 Durchgänge/Einheit

**Übung 1: FRONTSTÜTZ:** aus der Liegestützposition abwechselnd mit der rechten und linken Hand die körperlich gesehen gegenüberliegende Schulter antippen und wieder in die Ausgangsposition bewegen; 6 Wiederholungen links/rechts

**Übung 2: KNIEBEUGE:** aus dem aufrechten Stand die Knie bis 90° beugen und wieder in den aufrechten Stand gehen; 15 Wh

**Übung 3: HAMPELMANN:** aufrechter Stand, die Beine schulterbreit gespreizt, auf den Zehenspitzen Hampelmann-Sprünge ausführen; 20 Wh

**Übung 4: FRONTSTÜTZWANDERN:** aus dem aufrechten Stand mit beiden Händen bis zur Liegestützposition wandern und wieder retour; 10 Wh

**Übung 5: EINBEINSTAND:** auf einem Bein stehen und dabei beide Arme seitlich weg vom Körper strecken und das freie Bein zum Körper anziehen; 30 sek L/R

**Übung 6: LIEGESTÜTZE:** Hände schulterbreit gestreckt am Boden aufsetzen, Beine berühren nur mit den Zehenspitzen den Boden, restlichen Körper weg vom Boden angespannt halten und in den Ellbogengelenken bis 90° beugen und wieder strecken; 2-5 Wh

**Übung 7: HOCKSTRECKSPRÜNGE:** der Körper befindet sich in der Hocke, die Hände berühren den Boden vor dem Körper, einen maximalen vertikalen Sprung ausführen und dabei die Arme völlig zur Decke durchstrecken; 10 Wh

**Übung 8: UNTERARMSTÜTZ:** Hände und Unterarme liegen am Boden auf, Beine berühren nur mit den Zehen und Fußballen den Boden, den restlichen Körper wie bei der Liegestützposition, in einer geraden Linie weg vom Boden halten; 30 sek. halten

## Opis vaj/načrt treninga:

2-3x na teden, 2-3 ponovitve na enoto

**Vaja 1: SPREDNJA OPORA:** iz pozicije sklece se enkrat z desno in enkrat z levo roko dotaknemo iz vidika telesa nasprotno ramo in roko spet vrnemo v izhodiščno pozicijo; 6 ponovitev levo/desno

**Vaja 2: POČEPI:** iz pokončne stoje upognemo kolena do 90° in se spet vzravnamo; 15 ponovitev

**Vaja 3: CEPETAVČEK:** stojimo pokonci, razkoračeni v širini ramen, na konici prstov skakamo kot cepetavček; 20 ponovitev

**Vaja 4: TELESNA NAPETOST:** iz pokončne stoje potujemo z obema rokama na tleh do pozicije sklece in spet nazaj; 10 ponovitev

**Vaja 5: ENONOŽNA STOJA:** stojimo na eni nogi in pri tem raztegnemo roke stransko proč od telesa in pritegnemo prsto nogo spredaj do višine bokov k telesu; 30 sek l/d

**Vaja 6: SKLECE:** roke postavimo v širini ramen iztegnjene na tla, noge se samo s konici prstov dotikajo tal, telo držimo napeto proč od tal in upognemo komolce do 90° in roke spet iztegnemo; 2-5 ponovitev

**Vaja 7: SKOKI IZ POČEPA:** smo v počepu, roke se dotikajo tal pred telesom, čim višje skočimo in pri tem popolnoma iztegnemo roke proti stropu; 10 ponovitev

**Vaja 8: OPORA NA KOMOLCIH:** roki in komolca postavimo v širini ramen na tla, noge se samo s konici prstov dotikajo tal in telo držimo napeto proč od tal; 30sek.



Fotos/Slike:

Übung/Vaja 1:



Übung/Vaja 2:



Übung/Vaja 3:



Übung/Vaja 4:



Übung/Vaja 5:



Übung/Vaja 6:



Übung/Vaja 7:



Übung/Vaja 8:

