

Sport

Warm-up:

Das wichtigste beim Sport ist das Warm-up, also das Aufwärmen, so wie das Dehnen am Ende. Generell kann man das Warm-up natürlich an seine Übungen anpassen. Generell ist es aber wichtig, dass der ganze Körper aufgewärmt ist.

1. Rotation des Kopfes

1. Langsam bewegt ihr euren Kopf von links nach rechts und umgekehrt.
2. Danach kippt ihr euren Kopf nach vorne und rotiert euren Kopf.

2. Arme kreisen

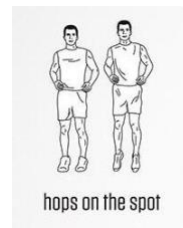
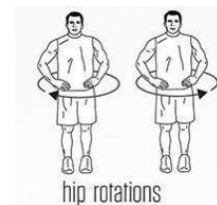
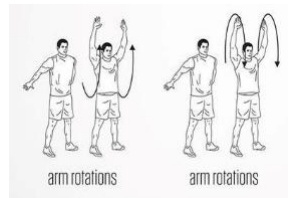
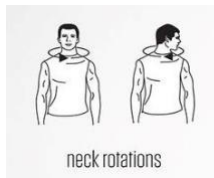
1. Um eure Arme aufzuwärmen, nehmt ihr eure Arme hoch und kreist sie. Erst vorwärts, dann rückwärts. Danach dann noch einmal entgegengesetzt. Also den einen Arm vorwärts, den anderen rückwärts bewegen.
2. Dann nehmt ihr eure Arme schulterhoch und spannt sie an. Dann beginnt ihr eure zur Seite ausgestreckten Arme zu kreisen

3. Hüften kreisen

1. Um den Hüftbereich aufzuwärmen, stellt ihr euch hüftbreit hin und kreist mit euren Hüften. Achtet darauf, dass ihr gerade steht.

4. Joggen

1. Um die Beine aufzuwärmen, joggt ihr auf der Stelle und springt anschließend leicht.



Kraftübungen:

1. Kniebeugen:

Wie auf dem Bild zu sehen stellt ihr eure Beine schulterbreit auseinander und beugt dann immer eure Knie. Achtet darauf, dass eure Knie nicht über eure Fußspitzen gehen.



2. Sit-ups:

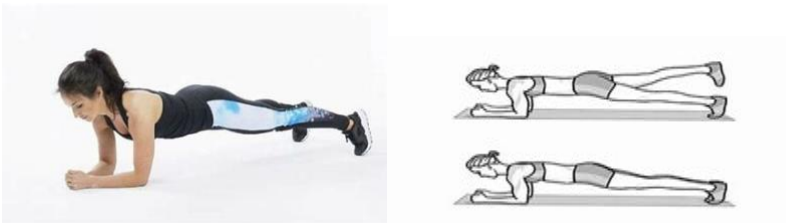
Ihr legt euch auf den Rücken, winkelt eure Beine an und versucht dann mit dem Oberkörper immer so hoch wie möglich zu kommen. Wenn das nicht so gut funktioniert könnt ihr zum

Beispiel eure Schultasche oder ein Buch auf eure Füße legen, dass die nicht vom Boden abheben.



3. Plank:

Ihr stützt euch auf euren Unterarmen und Füßen ab und drückt dann euren restlichen Körper hoch, achtet darauf, dass euer ganzer Körper eine gerade Linie ist und dann so lange halten bis es nicht mehr geht. Wenn euch das halten zu langweilig wird könnt ihr auch wie auf dem zweiten Bild versuchen immer abwechselnd ein Bein nach oben zu strecken.



4. Wandsitz:

Ihr setzt euch wie auf dem Foto an eine leere Wand und achtet darauf, dass eure Beine einen rechten Winkel haben (so wie bei der Frau) und dann auch wieder halt bis es nicht mehr geht.



Yoga:

1. Flach auf den Boden legen. Die Fußsohlen aneinander und die Hände auf den Bauch. Mache deine Augen zu und bleib so etwa 1/2 Minuten so liegen und atme gleichmäßig
2. Setzt dich in einen Schneidersitz und mache deinen Oberkörper ganz groß und aufrecht. Beim einatmen nimmst du deine Hände über die Seiten nach oben und beim ausatmen über deinen Kopf zum Herz.
3. Setz dich in einen Schneidersitz. Strecke deine Arme zur Seite von dir weg und zieh deine Finger zu dir, damit du ein Ziehen in den Armen spürst

4. Geh in einen Vierfüßler Stand. Die Daumen zeigen zueinander, die Mittelfinger gerade aus. Drehe die Ellenbogen leicht zueinander. Beim einatmen machst du ein Hohlkreuz wie eine Kuh und beim ausatmen einen Buckel wie eine Katze.

5. Leg dich mit deinem Po auf deine Füße und halte deine Hände vorne. Dann gehst du beim ausatmen hoch in den herabschauenden Hund (Beine gerade. Hände auf dem Boden)

6. Setz dich hin, Strecke deine Beine aus, mache deinen Rücken gerade und Versuch mit deinen Händen weit nach vorne zu kommen. Denk daran nicht einen Buckel zu machen!

Pro Übung hast du etwa 3 Minuten Zeit !

Du kannst sie mehrmals wiederholen

Seilspringen:

Diese Ropeskipping Coreo könnt ihr beliebig oft wiederholen. Jeden der Sprünge solltet ihr dreimal wiederholen bevor ihr zum nächsten übergeht. Ihr könnt den Easy Jump als Zwischensprung einbauen – wir sind gespannt ob ihr es schafft alle Sprünge durchzuführen ohne hängen zu bleiben.

1. Easy Jump:

Drei mal wird mit geschlossenen Beinen und Füßen über das Seil gesprungen – ohne Zwischensprung!

2. Criss Cross:

Während des Easy Jumps werden hier bei beim landen die Beine gekreuzt. Immer abwechselnd jeweils mit dem anderen Bein vorne.

3. Cross Cross:

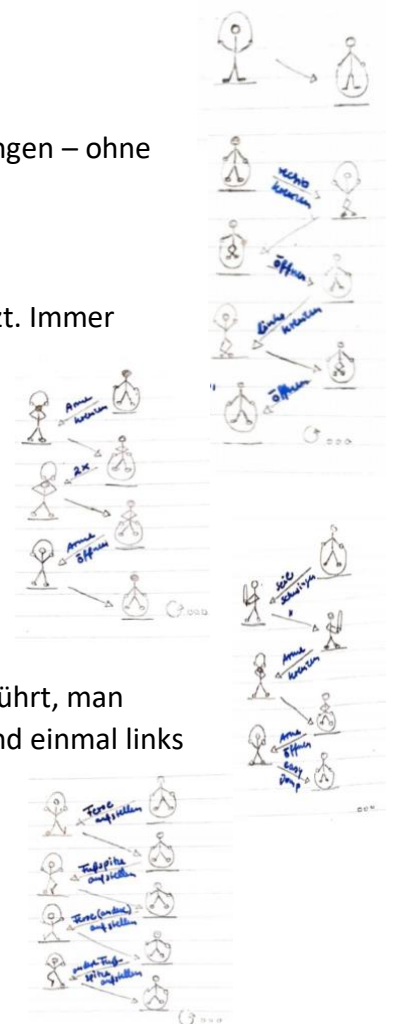
Hierbei werden die Arme überm Kopf gekreuzt, sodass das Seil sich einmal dreht und man in die Lücke zwischen Seil und gekreuzten Armen springt.

4. Side Swing Cross Cross:

Zwischen den Sprüngen wird das Seil an der Seite des Körpers vorbei geführt, man springt also nur so und nicht über das Seil. Es wird einmal recht vorbei und einmal links vorbei geschlagen und dann wieder normal über den Kopf.

5. Heel to toe:

Hierbei wird beim Sprung bei einem Fuß erst die Hacke vorne und beim nächsten Sprung die Spitze vom Fuß hinten aufgesetzt und dann das ganze mit dem anderen Fuß wiederholt.



Koordinationsübungen:

1. Waage
Stell dich auf ein Bein und strecke das andere nach hinten aus
2. Laufen:
Laufe so schnell es geht auf der Stelle und versuche deine Hände immer einmal vor und einmal hinter dem Körper zu klatschen (30sek)
3. Hampelmann:
Mache einen Hampelmann direkt danach eine Liegestütze und aus der Liegestütz Position eine seitwärts Rolle (Wdh. 5 mal)
4. Hüpfen:
Hüpfe jeweils 3 mal auf dem linken Bein, 2 mal auf dem rechten, dann auf beiden Beinen fünf mal und dann auf dem rechten 7 mal und auf dem linken 10 (Wdh.3 mal)
5. Ball:
Nimm dir einen Ball und versuche ihn neben deinem Körper zu tippen, während du auf einem Bein hüpfst (1min)

Andacht Vernetzung

Wie habt ihr in der krassen Lockdown-phase mit Freunden oder Verwandten kommuniziert? In welcher Weise hattet ihr soziale Kontakte? Durftet ihr euch mit Abstand mit einer Freundin treffen oder habt ihr mit ihr geschrieben? Könntet ihr eure Großeltern über Videotelefon sehen? Oder habt ihr vielleicht sogar eine Karte ein Brief oder ein Paket verschickt?

Ich glaube ich habe während des Lockdowns (uns noch immer) viel Kontakt über Messenger wie WhatsApp. Tatsächlich habe ich auch mehrere Briefe und Karten verschickt und ein Paket, um den Personen eine Freude zu machen, denn irgendwie freut man sich darüber besonders. Aber ich habe auch das Telefonieren wieder für mich entdeckt. Das habe ich vorher nicht so oft gemacht, aber in Corona fand ich es super schön die Leute auf diese Weise zu hören und zu sehen.

Aber auch schon vor Corona habe ich teilweise Videotelefonate geführt, denn ich habe eine Freundesgruppe, die alle quer verteilt in Deutschland leben und die ich nur sehr selten sehen kann. Wir erzählen uns momentan fast jeden Samstag was über die Woche so los was und helfen und gegenseitig bei Problemen. Ich kann mich immer darauf verlassen, dass sie mir zuhören und ich freue mich immer darauf sie Samstag „zusehen“.

Und das alles nur über eine Internetverbindung. Ich finde es immer wieder erstaunlich wie so etwas möglich sein kann. Man kann über den ganzen Planeten hinweg Personen Anrufen, um Hilfe bitten und quatschen. Ist das nicht irre? Und das zu jeder Tageszeit. Eine Vernetzung über den kompletten Planeten und darüber hinaus (bezogen auf die neusten Signale des Mars) ist möglich – solange die Internetverbindung es mitmacht ;).

Eine solche Verbindung bzw. Vernetzung gibt es auch bei Gott. Wir können Gott jederzeit anrufen und kontaktieren und er ist sofort bereit uns zuzuhören und bei Problemen zu unterstützen. Dafür ist nicht mal Corona-abstand eingehalten werden oder eine stabile Internetverbindung notwendig. Das finde ich noch beeindruckender. Uneingeschränkte Bereitschaft leistet Gott uns auch in dieser Zeit – er bietet immer eine stabile Verbindung für jeden

Deshalb lebt Gott in euch, wenn ihr mit Christus verbunden seid. Er ist der Herr über alle Mächte und Gewalten – Kolosser 2,10

Gebet:

Versuch euch mal mit euren Gedanken mit Gott zu verbinden - hier ein paar Anregungen:

- Vernetzung untereinander
- Verbindungen mit Gott
- Corona-Situation
- Alltag
- Probleme
- Was ist gut gelaufen?
- Wünsche und Dankbarkeit nächster Woche

Amen – mit Jesus Christus mutig voran!