

SG Sommer-Challenge

22.04. – 01.08.2020



Liebe Mitglieder und Freunde!

Bleibt auch in diesem Frühjahr und Sommer fit. Wir helfen euch dabei und rufen zur Teilnahme an der SG Sommer-Challenge auf.

Absolviert unseren Fitness Parcour so oft wie möglich bzw. so oft ihr wollt und nehmt als Belohnung für jedes Training an der Verlosung von tollen Preisen teil.

Die Strecke vereint die Vorzüge unserer Rohrbronner Halbhöhenlage zwischen Weinbergen und Wald und bietet neben herrlichen Ausblicken ins Tal mit 190 Höhenmetern im Aufstieg eine tolle sportliche Herausforderung.



Die Regeln sind ganz einfach:

- 7 Kilometer – 9 Stationen, in der Karte eingezeichnet und an den Stationen markiert
- Eine Kombination aus Ausdauertraining und Kraftübungen
- Für jede/n machbar
- Die Strecke kann mit Laufen, Nordic-Walking, Walken, mit dem Hund, Kinderwagen oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden
- Verabrede dich mit einer/einem Trainingspartner/in oder deiner Familie und absolviere den Parcours mit Abstand und unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln
- Als Beweis für die Trainingseinheit sende ein Selfie von Station 6 (am Pilzhaus) per E-Mail an gymnastik@rohrbronn.de
- Jeder Fotobeweis zählt als Teilnahmelos. D.h. je öfter du das Training in den nächsten Wochen absolvierst, desto höher sind deine Gewinnchancen.

Am **2. August** verlosen wir unter allen Teilnehmern tolle Preise:

2 x 2 Eintrittskarten für den Kletterwald in Plochingen, 2 x 30 Euro Gutschein für den Hofladen, 5 x 1 praktische Wasserflasche mit dem Logo SG Rohrbronn

Auch wenn du keinen dieser Preise gewinnst – du gewinnst auf jeden Fall an Form!



START/ZIEL: Gemeindehaus Rohrbronn

Hier geht's los: Aufwärmen

z.B. Federn auf der Stelle, Fußkreisen, liegende Acht mit dem Bein „schreiben“, Beinrotation aus der Hüfte, Schulterkreisen, Kniebeugen...



Station 1



Reverse Liegestütze

Trizeps, großer Brustmuskel

15 Wiederholungen = 1 Serie

1 – 2 Serien

Stelle dich rückwärts mit gestreckten Armen schräg gegen die Sitzkante der Bank. Beuge die Arme bis im Ellenbogengelenk ein rechter Winkel entsteht. Drücke dich dann wieder hoch bis die Arme gestreckt sind.

Leichtere Variante: Beine angewinkelt / Schwerere Variante: Beine gestreckt

Station 2

Wadenheber (beidbeinig/einbeinig)

Wadenmuskulatur

15 Wiederholungen = 1 Serie

2 Serien



Stelle dich mit dem Vorderfuß auf eine Stufe, so dass du unter der Ferse Luft hast.

Drücke dich auf den Fußballen und halte diese Position 2-3 Sekunden. Senke dann die Ferse so tief wie möglich ab und schiebe dich anschließend wieder hoch.

Leichtere Variante: beide Füße gleichzeitig / Schwerere Variante: nur auf einem Bein



Station 3



Schräge Liegestütze

großer Brustmuskel, Trizeps
und Schulter

10 Wiederholungen = 1 Serie

1 – 2 Serien

Stelle dich mit gestreckten Armen oder gestreckten Beinen schräg gegen die Sitzkante der Bank. Beuge die Arme bis im Ellenbogengelenk ein rechter Winkel entsteht und drücke dich wieder hoch bis die Arme gestreckt sind.

Leichtere Variante: Arme auf der Bank / Schwerere Variante: Beine auf der Bank



Station 4



Rudern

gerade Bauchmuskulatur

10 Wiederholungen = 1 Serie

1 – 2 Serien

Setze dich auf das vordere Drittel der Sitzfläche und halte dich mit den Händen an der Sitzkante fest. Hebe beide Beine angewinkelt an und verlagere den Oberkörper etwas nach hinten. Finde das Gleichgewicht und strecke beide Beine nach vorne aus. Führe beide Beine gleichzeitig wieder zum Oberkörper heran.

Achte auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne.



Station 5



Plank/High Plank (Stütz)

gerade Bauchmuskulatur,
Rückenstrecker

Ca. 30 sec halten = 1 Serie

1 – 3 Serien

Lege dich gestreckt mit dem Bauch auf die Bank. Stütze dich mit den Fußballen und mit den Ellenbogen oder Händen auf. Bilde mit dem gesamten Körper eine gerade Linie und halte diese Position. Je weiter die Ellenbogen vor der Schulter sind, desto schwieriger.

Schwierigere Variante: ein Bein abwechselnd anheben

Schultern, Rücken, Gesäß bilden eine Linie, Gesäß angespannt, Blick nach unten.



Station 6



Beinheber

vierköpfiger Oberschenkelmuskel

Ca. 30 sec wippen (re/li) = 1
Serie

1 – 3 Serien

Selfie von Dir mit dem Pilzhaus
nicht vergessen!

Setze dich mit aufgestellten Beinen auf das vordere Drittel der Sitzfläche der Bank.

Hebe ein Bein in die Waagerechte an und führe leichte, langsame Wippbewegungen nach oben und unten durch. Wenn du das angehobene Bein nach außen und innen bewegst, trainierst du die Beinspreizer (Abduktoren) und Beinranzieher (Adduktoren)

Der Rücken bleibt gerade.



Station 7

**Achtung: bereits
nach ca. 100 m rechts**

Baumstamm-Aufsteiger

Oberschenkelmuskel, Kniebeuger,
großer Gesäßmuskel

15 x rechts /15 x links = 1 Serie

1 - 2 Serien



Stelle dich auf eine ebene Fläche vor dem Baumstumpf und stelle ein Bein auf den Stamm. Drücke dich über das aufgestellte Bein hoch und ziehe das andere Knie hoch und führe es zum gegenüberliegenden Ellenbogen. Die Bewegung erfolgt ohne Schwung, nur aus dem Hochdrücken des aufgestellten Beins.

**Beim anschließenden
Weiterlaufen diese
Abzweigung nach ca.
900 m nach rechts
in den „Wurzelweg“
nicht versäumen!**

Station 8



Bergsteiger diagonal

gerade und schräge Bauchmuskulatur

15 x rechts/15 x links = 1 Serie

1 – 2 Serien

Stütze dich mit gestreckten oder gebeugten Armen an der Vorderkante der Bank ab.

Ziehe nun abwechselnd das rechte Bein zum linken Ellbogen und das linke Bein zum rechten Ellbogen.

Schultern, Rücken, Gesäß bilden eine Linie, Gesäß angespannt, Blick nach unten.

Station 9



Seitstütz

Ganzkörperspannung,
Gesäß- und Bauchmuskulatur

10 x rechts/10 x links = 1 Serie

1 – 3 Serien

Stütze dich mit dem gestreckten Arm oder dem Ellenbogen auf dem Holzstamm auf.

Hebe nun das gestreckte Bein seitlich in einer Linie zum Oberkörper möglichst weit an. Die Zehenspitzen sind dabei tiefer als die Ferse.

Achte auf eine gerade schräge Linie, ohne Hüftknick.

Ziel - Gemeindehaus

Geschafft!!

Beende dein Training mit den dir bekannten Dehnübungen.

Und jetzt nicht vergessen:
Für die Teilnahme an der Verlosung ein Selfie an die E-Mail Adresse:
gymnastik@rohrbronn.de
senden.

Wir drücken dir die Daumen!



Datenschutz/Losverfahren:

Die eingesandten Fotos werden nur vorstandsintern zum Zweck der Verlosung genutzt und anschließend gelöscht. Bitte im Betreff der E-Mail den Vornamen, das Datum des Trainings und die ca. Startzeit angeben.

Jedes Foto muss einzeln per Mail am Trainingstag gesendet werden.

Pro Tag wird nur eine Erfolgsmeldung als Teilnahmelos akzeptiert.

Die Gewinner werden persönlich per E-Mail benachrichtigt und die Namen werden bei einer vereinsinternen Veranstaltung genannt.

Sportliche Empfehlungen:

Für Einsteiger ist eine Trainingshäufigkeit von 2 – 3 Mal die Woche optimal. Gut trainierte Läufer, können die Runde auch häufiger absolvieren.

Es kommt nicht auf die Gesamtzeit an. Lege die Laufstrecken so schnell wie möglich zurück, aber nimm dir an den Stationen Zeit für eine korrekte Ausführung und eine angemessene Anzahl der Wiederholungen.

Feedback:

Wir freuen uns über Deine positiven Rückmeldungen und über Verbesserungsvorschläge (z.B. bei nicht eindeutigen Angaben). Bitte sende diese an gymnastik@rohrbronn.de

Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg beim Training.

Bleib in Form und vor allem gesund!

Wir freuen uns auf die Zeit, wenn wir uns in der Gruppe wiedersehen.

Deine Sportgemeinschaft Rohrbronn e.V. – Simone Riethmüller

