


Zuhause-Trainings-ABC der DLRG Cottbus

Buchstabe	Übung	anderer Name	Variante/Anweisung	Link zur korrekten Durchführung der Übung und Fehlervermeidung
A	Dips		Stuhl benötigt	https://www.uebungen.ws/arnold-dips/
B	Mountain-Climbers			https://www.uebungen.ws/mountain-climbers/
C	Abduktoren-Beinheben		Seite nach halber Zeit wechseln	https://www.uebungen.ws/abduktoren-beinheben/
D	Käfer	Criss-Cross		https://www.uebungen.ws/criss-cross-kaefer/
E	Unterarmstütz	Plank		https://fitnessuebungen-zuhause.de/unterarmstuetz_plank.html
F	Unterarmstütz	Plank	Arm&Bein einzeln anheben	https://fitnessuebungen-zuhause.de/unterarmstuetz_plank.html
G	Beckenheben	Brücke		https://www.uebungen.ws/beckenheben/
H	Beckenheben	Brücke	einbeinig, anderes Bein lang	https://www.uebungen.ws/beckenheben/
I	Crunches	Bauchpresse		https://www.uebungen.ws/crunches/
J	Schwebesitz	Bauch-Twist		https://www.uebungen.ws/bauch-twist/
K	Hüftheben		Seite nach halber Zeit wechseln	https://www.uebungen.ws/seitliches-hueftheben/
L	Seitstütz	obere Position des Hüfthebens	Seite nach halber Zeit wechseln	https://www.uebungen.ws/seitliches-hueftheben/
M	Seitstütz	obere Position des Hüfthebens	oberes Bein anheben/senken, Seite nach halber Zeit wechseln	https://www.uebungen.ws/seitliches-hueftheben/
N	Trizeps-Liegestütz	Trizeps-Push		https://www.uebungen.ws/trizeps-liegestuetze/
O	Liegestütz			https://www.uebungen.ws/liegestuetze/
P	Liegestütz		Schultern antippen	https://fitnessuebungen-zuhause.de/liegestuetz_schulter_antippen.html
Q	Ausfallschritt	Lunges		https://www.uebungen.ws/ausfallschritt-ohne-equipment/
R	Ausfallschritt seitwärts		Seite nach halber Zeit wechseln	https://www.uebungen.ws/seitlicher-ausfallschritt-ohne-equipment/
S	Burpees	Hock-Streck-Sprung mit Liegestütz		https://www.uebungen.ws/burpees/
T	Hock-Streck-Sprung	Burpee ohne Liegestütz		https://www.uebungen.ws/burpees/
U	Kniebeuge	Squats		https://www.uebungen.ws/kniebeugen-ohne-equipment/
V	einbeinige Kniebeuge	Pistol-Squats	Bein nach halber Zeit wechseln	https://fitnessuebungen-zuhause.de/einbeinige_kniebeuge_pistol.html
W	Kniebeuge	Sumo-Squats	Füße breit	https://fitnessuebungen-zuhause.de/sumo_kniebeuge.html
X	Wandsitzen			https://fitnessuebungen-zuhause.de/wandsitzen.html
Y	Unterarmstütz-Liegestütz-Wechsel			https://fitnessuebungen-zuhause.de/unterarm_zum_liegestuetz_plank_to_pushup.html
Z	Superman			https://fitnessuebungen-zuhause.de/superman.html
Ä	Übungen von A und E	 Intervalltraining - 1 Minute pro Übung (AG Schwimmtechnik: 40s Übung und 20s Pause, AG Rettungsschwimmen und Jugend-schwimmgruppe 50s Übung und 10s Pause) - App-Vorschläge: Android: Interval Timer ; iOS: Interval Timer - HIIT Workouts vor dem Training aufwärmen (z.B. auf der Stelle laufen, Armkreisen, ... mindestens 1-2 Minuten) jeden Tag gibt es auf der Facebook - und Instagram -Seite der DLRG Cottbus (auch ohne Anmeldung abrufbar - siehe QR-Codes) ein neues Wort aus dem DLRG-Bereich, das die Übungen vorgibt; davon dann 2-3 Durchgänge, je nach Wortlänge und Motivation 😊 nach dem Training dehnen (je nach Übungen siehe http://www.dehnungsuebungen.net/)		
Ö	Übungen von O und E			
Ü	Übungen von U und E			
ß	2x Übungen von S			

