Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

#### **SEKTION WIL**

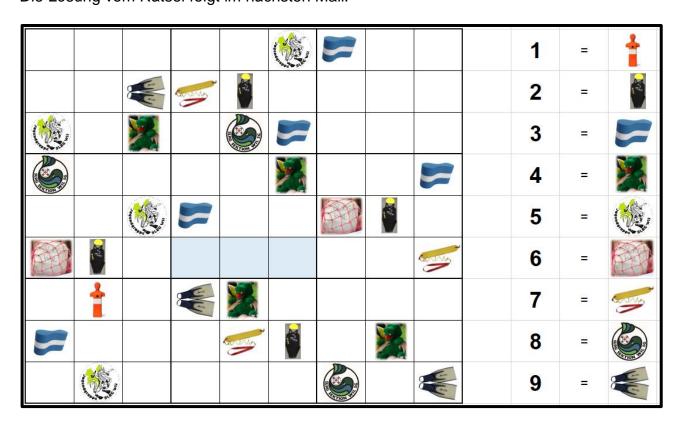
9500 Wil



## SLRG Wil Vereins-Challenge 5.0

#### SLRG Wil Rätsel 5.0:

Welche 3 SLRG Symbole gehören in die blauen Kästchen im SLRG Sudoku? Für die Teilnahme an der Vereins-Challenge muss die Antwort vom «SLRG Sudoku» bis am Sonntag 10.05.2020 an Andreas eingereicht werden. Die Lösung vom Rätsel folgt im nächsten Mail.



#### Zusatzaufgabe 5.0:

Bastle mit Papier, Naturmaterialien etc. ein Schiff oder Boot und lass es auf einem Gewässer in deiner Nähe schwimmen.

Sende ein Foto an <u>andreas.hautle@slrg-wil.ch</u>. Pro eingereichtes Bild kannst du für die Challenge wertvolle Punkte sammeln. Mitmachen lohnt sich.

#### Lösung vom SLRG Rätsel 4.0

Die Lösung vom Symbolrätsel findest du im Mailanhang.

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

#### **SEKTION WIL**

9500 Wil



#### Fitnessaufgabe:

Mit folgenden Übungen trainierst du während 10 bis 15 Minuten Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Führe die Übungen 2- bis 3-mal die Woche durch.

Die Übungen sind in drei Intensitäten unterteilt.

Wenn du feststellst, dass du bei einer Übung unter- oder überfordert bist, wählst du einen anderen Level

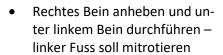
Bitte denk daran, bevor du mit den Übungen startest, dich ein wenig aufzuwärmen (z. B. mit Hampelmann, Seilspringen etc.) und am Schluss deine Muskelpartien zu dehnen.

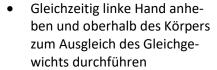


# Animal Flow – Für Koordination und Gleichgewicht

Level 1

 Ausgangsposition, wie links zu sehen ist, einnehmen (Knie berühren den Boden nicht)









- Rechtes Bein komplett ausstrecken
- Linker Arm in Gegenrichtung ausstrecken
- Danach Bewegung rückwärts ausführen um in die Ausgangsposition zu gelangen

10-20 Wiederholungen pro Seite, 1-2 Serien

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

#### **SEKTION WIL**

9500 Wil





#### Level 2

 Ausgangsposition, wie links zu sehen ist, einnehmen Linker Fuss steht neben linker Hand, rechter Fuss soweit wie möglich nach hinten gestreckt

- Rechter Fuss anheben und zwischen linkem Fuss und rechter Hand durchführen
- Gleichzeitig linke Hand anheben und oberhalb des Körpers durchführen





- Rechtes Bein und linker Arm komplett ausstrecken
- Danach Bewegung rückwärts ausführen um in die Ausgangsposition zu gelangen

10-20 Wiederholungen pro Seite, 1-2 Serien

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

### **SEKTION WII**

9500 Wil



#### Level 3

Ausgangsposition, wie rechts zu sehen ist, einnehmen → Liegestützeposition





gen, währenddessen linke Hand anheben Mit linkem Fuss dort landen, wo die

Mit beiden Beinen nach vorne sprin-

- linke Hand war
- Rechter Fuss während des Sprungs zwischen linkem Bein und rechter Hand durchführen
- Rechtes Bein komplett nach vorne ausstrecken (es berührt nur in der Liegestützeposition mit den Zehen den Boden)
- Linker Arm nach hinten ausstrecken

10-20 Wiederholungen pro Seite, 1-2 Serien



#### Zu beachten (gilt für alle Level):

- Achtet, dass ihr genügend Platz vorhanden habt
- Alternative zu hartem Untergrund ist ein grosser Teppich
- Die Übung sollen so flüssig wie möglich durchgeführt werden (Animal Flow), dabei darf in der Anfangs- und Endposition kurz verharrt werden



Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

#### **SEKTION WIL**

9500 Wil









# Fersenabstützer – Für starke hintere Oberschenkel

#### Level 1

- Fersen auf Stuhl abstützen
- Oberkörper auf Händen abstützen
- Winkel mit den Beinen sollte 90° sein
- Position halten

30-60 Sekunden pro Seite, 1-2 Serien

#### Level 2

- Oberkörper auf Händen abstützen
- Einen Fersen auf dem Stuhl abstützen, anderer Fuss in der Luft halten
- Winkel mit Bein sollte 90° sein
- Position halten

50-70 Sekunden pro Seite, 1-2 Serien

#### Level 3

- Oberkörper auf einer Hand abstützen, andere Hand in der Luft halten
- Gegenüberliegenden Fersen auf den Stuhl abstützen, anderen Fuss in der Luft halten
- Winkel mit dem Bein sollte 90° sein
- Position halten

50-70 Sekunden pro Seite, 1-2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Allenfalls Kissen als Unterlage für Fersen nehmen
- Stuhl soll festen Stand haben
- Die Bauchmuskeln entspannt lassen, die Kraftübung soll in den hinteren Oberschenkelmuskeln wirken

Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

#### **SEKTION WIL**

9500 Wil









#### Liegestütze – für starke Arme und einen stabilen Rumpf

#### Level 1

- Ausgangsposition: gestreckte Arme,
  Hände fest auf dem Boden, Beine angewinkelt, Knie auf dem Boden
- Arme biegen, ohne den Körper abzusetzen, danach hochdrücken

10-20 Wiederholungen, 1-2 Serien

#### Level 2

- Ausgangsposition: gestreckte Arme, Hände fest auf dem Boden, Beine gestreckt, Zehen auf dem Boden
- Arme biegen, ohne den Körper abzusetzen, danach hochdrücken

10-20 Wiederholungen, 1-2 Serien

#### Level 3

- Ausgangsposition: gestreckte Arme auf dem Boden aufstützen, Füsse auf einem Stuhl abstützen, Hintern in die Luft strecken
- Arme biegen, ohne den Kopf abzusetzen, danach wieder hochdrücken

10-20 Wiederholungen, 1-2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Weiche dünne Unterlage nehmen
- Achtet auf eine ruhige und nicht zu schnelle Durchführung