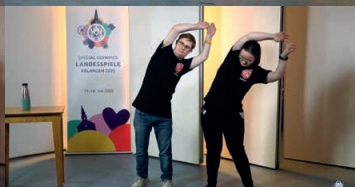
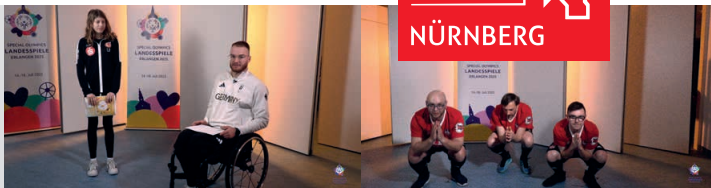


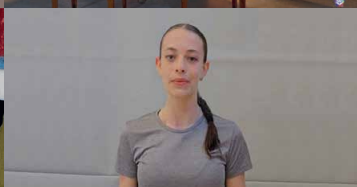
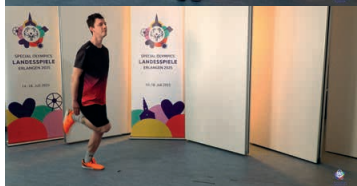
# FIT FÜR VIELFALT

BEWEGUNG FÜR ALLE!

NÜRNBERG



## Alle Übungen in der Übersicht



# Basketball trifft Fechten

Wir bringen Bewegungen aus dem Basketball und dem Fechten zusammen.

Lucy Rothert  
Fechterring Nürnberg e.V.  
Fechten

Lukas Gloßner  
Mitglied im Team Deutschland  
Rollstuhl-Basketball



**Ihr braucht** Papier und Heft  
Platz für Partnerübung mit Zuwerfen

**Beschreibung** Geht zu zweit zusammen. Partner A knüllt ein Blatt Papier zu einem Ball, Partner B rollt ein Heft zu einer Röhre. Partner A wirft den Papierball zu Partner B. Partner B versucht mit dem zusammengerollten Heft den Ball zurückzuspielen. Versucht, den Ball mindestens fünfmal hintereinander zu passen, ohne dass er zu Boden fällt.

**Varianten**

- Geht weiter auseinander.
- Macht die Übung im Sitzen.
- Werft den Ball höher.

# Aufwärmtraining Laufen

Wir wecken unsere Muskeln auf.

Bernhard Nuss, Constantin Thiel,  
Fenea Scharf, Andrée John,  
Janna Claußen  
Never Walk Alone e.V. Nürnberg  
Inklusionslaufgruppe



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Hebt abwechselnd die Beine und lauft eine Minute auf der Stelle, als würdet Ihr leicht joggen. Bewegt die Arme natürlich mit, wie beim normalen Laufen. Achtet darauf, dass eure Oberkörper gerade bleiben und schaut geradeaus. Lauft in einem gleichmäßigen Tempo, das schnell genug ist, aber nicht zu hektisch. Atmet dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus.

- Varianten**
- Wechselt das Tempo: 10 Sekunden schnell, 10 Sekunden langsam.
  - Nehmt die Hände auf den Kopf.
  - Hebt die Knie an.
  - Lauft so leise wie möglich.

# „Apfelpflücken“: Stretching im Sitzen und Stehen

Wir strecken uns soweit wie möglich.

Sonja Stoer  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.  
Judo



**Ihr braucht** 1 Stuhl

**Beschreibung** Setzt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt beide Arme weit nach oben in Richtung Decke. Greift nun abwechselnd mit der rechten und linken Hand so weit nach oben, wie Ihr könnt: So, als würdet Ihr einen Apfel pflücken. Wenn Ihr die Übung im Stehen macht: Stellt Euch dabei auf die Zehenspitzen, um noch etwas höher zu kommen. Achtet darauf, Euren ganzen Körper lang zu strecken. Atmet ruhig und gleichmäßig während der gesamten Übung. Zum Abschluss beugt Euch nach vorne und schüttelt euren Körper locker aus.

- Varianten**
- Führt die Übung im Stehen und im Sitzen aus.
  - Mit Drehung: Macht nach jeder Streckung eine kleine Drehung.
  - Hoch & tief: Streckt euch abwechselnd nach oben und unten.
  - Schnell „pflücken“: greift in 30 Sekunden so viele Äpfel wie möglich.

# Gleichgewichts- und Kraftübungen

Wir balancieren ein Buch auf dem Kopf oder halten es mit ausgestreckten Armen.

Christina, Daniel, Julian  
und Fabian Dreykorn



**Ihr braucht** Bücher  
Platz für Partnerübung

**Beschreibung** Sucht Euch einen Partner. Jeder hat ein Buch dabei.  
A stellt sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander und nimmt ein Buch in beide Hände. Die Arme werden dann in Schulterhöhe gerade nach vorne ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach oben; darauf liegt das Buch. So lange wie möglich in dieser Position halten.  
B stellt sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander neben A. B legt sich neben A das Buch auf den Kopf und balanciert es dort. Wenn das klappt, geht B vorsichtig um A herum. Das Buch sollte nicht herunterfallen.

**Varianten**

- Macht die Übung mit geschlossenen Augen.
- A und B tauschen.

# Koordinations- und Konzentrationsübung

Wir zählen mit Körperbewegungen.

Kristina Höhn  
Freizeitnetzwerk Sport der  
Lebenshilfe Nürnberg  
Laufen

Julia Rittner  
inklusive aktiv/NaturFreunde Bayern  
Klettern



**Ihr braucht** Platz für Partnerübung

## **Beschreibung** Runde 1:

### **Zählen**

Stellt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt abwechselnd laut bis 3 zu zählen: A: „1“, B: „2“, A: „3“, B: „1“, ... und so weiter. Wiederholt das Zählen mehrmals hintereinander bis es gut im Wechsel klappt.

### **Runde 2:**

#### **Zahl „1“ durch Stampfen ersetzen**

Stellt Euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt erneut abwechselnd mit dem Zählen, aber ersetzt die „1“ durch ein kräftiges Stampfen auf den Boden. Die Zahlen „2“ und „3“ werden wieder laut ausgesprochen. Wiederholt diese Zählfolge mehrmals, wobei bei jeder neuen Runde die „1“ durch Stampfen ersetzt wird.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

### **Runde 3:**

#### **Zahl „2“ durch Klatschen ersetzen**

Stellt Euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt erneut mit dem Zählen bis „3“. Die „1“ ersetzt Ihr durch ein kräftiges Stampfen, die „2“ durch ein Klatschen in die Hände. Nur die „3“ wird laut ausgesprochen. Wiederholt diesen Ablauf mehrmals.

### **Runde 4:**

#### **Zahl „3“ durch eine Kniebeuge ersetzen**

Jetzt werden alle Zahlen durch Bewegungen ersetzt. Stellt Euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt erneut mit dem Zählen bis „3“. Ersetzt die Zahl „3“ durch eine schnelle Kniebeuge. Kombiniert nun alle Bewegungen: Die „1“ wird durch ein kräftiges Stampfen ersetzt, die „2“ durch ein Klatschen in die Hände, und die „3“ durch eine Kniebeuge. Wiederholt auch diesen Ablauf mehrmals.

- Varianten**
- Führt die Übung schneller aus, ohne die Bewegungen zu verlieren.
  - Denkt Euch weitere Bewegungen aus und zählt über die „3“ hinaus.



# Armtraining mit Boxelementen

Armtraining mit Boxelementen

Omid Ahmadsafa  
1. ASC Nürnberg Süd 07 e.V.  
Boxen



**Ihr braucht** Genügend Raum für ausgestreckte Arme

## **Beschreibung** Runde 1: Seitliches Armkreisen

Stellt Euch aufrecht hin und streckt beide Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Beginnt dann, die Arme gleichmäßig nach vorne zu kreisen. Zuerst sollten die Kreise klein und kontrolliert bleiben, mit der Zeit dürfen sie immer größer werden. Achtet darauf, dass Ihr einen geraden Rücken behaltet und den Bauch leicht nach innen zieht. Nach etwa 20 Sekunden wechselt Ihr die Richtung und kreist die Arme rückwärts. Zum Abschluss wippt er mit den ausgestreckten Armen in kleinen Bewegungen von oben nach unten.

## **Runde 2: Kleine Wechselsprünge vor und zurück**

Stellt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beginnt nun, kleine, schnelle Sprünge abwechselnd nach vorne und nach hinten zu machen. Federt dabei nur wenige Zentimeter vor und zurück. Die Arme pendeln locker mit. Versucht, die Sprünge schnell, aber kontrolliert auszuführen. Achtet darauf, ruhig und gleichmäßig zu atmen.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.





### Runde 3: Kleine Wechselsprünge mit Boxbewegungen

Geht in eine lockere Kampfstellung, mit einem Fuß leicht vorne und den Fäusten auf Brusthöhe. Macht nun kleine, schnelle Wechselsprünge nach vorne und hinten, wie bei Runde 2. Währenddessen boxt Ihr abwechselnd locker, kontrolliert in kurzen, schnellen Bewegungen mit den Fäusten in die Luft. Achtet dabei auf eine stabile Körperhaltung.

- Varianten**
- Wenn Ihr die Bewegung gut beherrscht, variiert das Tempo.
  - Richtungswechsel: Fügt seitliche Sprünge hinzu.

# „Raketen“ Aus der Hocke in die Streckung

Marcel Schüttauf  
Enrico Schott, Rudi Lorenz  
1. FC Nürnberg  
Inklusionsmannschaft



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen und der Rücken bleibt gerade. Beugt nun langsam und kontrolliert die Knie, während Ihr den Po nach hinten schiebt, als ob Ihr Euch auf einen Stuhl setzen wollt. Geht so tief wie möglich, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und achtet darauf, dass die Knie nicht über die Füße hinausragen und nicht nach innen kippen. Haltet diese Position für 1–2 Sekunden stabil. Drückt Euch dann kräftig nach oben und streckt die Beine vollständig, sodass Ihr wieder aufrecht steht. Während Ihr Euch nach oben drückt, streckt gleichzeitig die Arme über den Kopf. Denkt daran, gleichmäßig zu atmen: tief einatmen, wenn Ihr in die Kniebeuge geht, und ausatmen, wenn Ihr Euch nach oben streckt.

► Varianten findet Ihr auf der nächsten Seite.

- 
- Varianten**
- Füge nach der Streckung einen kleinen Sprung hinzu, springe hoch und strecke die Arme nach oben, lande sanft mit gebeugten Knien.
  - Mache die Übung langsamer, um die Muskulatur besser zu aktivieren und mehr Kraft aufzubauen.
  - Halte ein leichtes Gewicht (z. B. eine Trinkflasche) in den Händen, während du die Streckung machst, um die Übung zu intensivieren.
  - Hebe beim Hochdrücken aus der Kniebeuge deine Fersen an, um zusätzlich die Wadenmuskulatur zu trainieren.

# Bauchmuskeltraining im Sitzen

Wir stärken unsere Mitte.

Laura Brendel  
Bayerischer Landes-Sportverband e.V.  
Sportabzeichenreferentin



**Ihr braucht** Stuhl  
Genügend Raum für ausgestreckte Beine

## **Beschreibung** Runde 1: Knie zur Brust ziehen

Setzt euch mittig auf den Stuhl ohne Euch anzulehnen. Schiebt den Stuhl soweit zurück, dass Ihr genügend Beinfreiheit habt. Stützt euch leicht mit den Händen links und rechts an den Stuhlkanten ab. Die Beine sind in den Knien gebeugt und die Füße stehen locker hüftbreit auf dem Boden. Hebt nun beide Knie gleichzeitig langsam zur Brust an. Der Oberkörper bleibt aufrecht oder lehnt sich leicht zurück, um das Gleichgewicht zu halten. Achtet darauf, die Bauchmuskeln aktiv anzuspannen. Senkt die Beine dann kontrolliert wieder ab, ohne sie vollständig auf dem Boden abzusetzen. Wiederholt die Übung fünf- bis zehnmal, jeweils langsam und kontrolliert.

## **Runde 2: Beine ausstrecken und nach oben führen**

Setzt euch auf die Kante des Stuhls und haltet Euch mit den Händen zur Stabilisierung an die Seiten des Stuhls fest. Stellt die Füße nebeneinander und hebt sie leicht vom Boden ab.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

Streckt nun die Beine gerade nach vorne aus und führt sie dann langsam und gestreckt nach oben in Richtung Decke, soweit es Euch möglich ist. Achtet darauf, den Rücken möglichst gerade und aufrecht zu halten oder leicht zurückzulehnen. Senkt die Beine dann langsam wieder nach unten, ohne sie ganz abzulegen. Wiederholt die Übung fünf- bis zehnmal, jeweils langsam und kontrolliert.

### **Runde 3: Fahrradfahren**

Setzt euch mittig auf den Stuhl und stützt Euch leicht mit den Händen ab. Stellt die Füße nebeneinander und hebt beide Beine in die Luft, sodass die Knie gebeugt sind. Beginnt nun, mit den Beinen in der Luft zu treten, als würdet ihr auf einem Fahrrad fahren. Achtet darauf, dass der Oberkörper stabil und angespannt bleibt, während der Rücken möglichst gerade oder leicht nach hinten geneigt ist, um die Bauchmuskeln stärker zu aktivieren. Tretet für ca. 20 bis 30 Sekunden oder zählt 15 bis 20 Fahrradtritte.

- Varianten**
- Streckt die Arme nach vorne aus – statt Euch an den Stuhlkanten festzuhalten.
  - Verdoppelt die Wiederholungszahlen.
  - Führt die Beine tiefer zum Boden ohne ihn dabei zu berühren.
  - Zieht die Knie soweit es geht zur Brust und haltet sie dort, so lange ihr könnt.

# Balanceübung mit koordinativen Elementen

Wir trainieren unser Gleichgewicht.

Jochen Kröppel  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.  
Judo



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

## **Beschreibung** Runde 1: Kreisen mit einem Arm

Stellt euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt nun einen Arm gerade nach vorne oder seitlich auf Schulterhöhe aus und klappt die Hand nach oben. Bewegt die Hand und den Arm in kleinen und langsamen Kreisen – als würdet Ihr einen Spiegel putzen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und stabil. Vergrößert die Kreisbewegungen nach und nach, achtet dabei darauf, dass der Arm in einer stabilen Position bleibt. Nach einigen Sekunden wechselt Ihr die Richtung – zuerst vorwärts, dann rückwärts. Achtet während der gesamten Übung auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Versucht, die Kreisbewegung so flüssig wie möglich auszuführen und dabei den Oberkörper ruhig und stabil zu halten. Nach einigen Wiederholungen wechselt Ihr den Arm.

## **Runde 2: einseitiges Arm- und Beinkreisen**

Stellt euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt nun einen Arm gerade nach vorne oder seitlich auf Schulterhöhe aus und klappt die Hand nach oben.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

Gleichzeitig hebt Ihr nun das gleichseitige Bein leicht vom Boden ab. Beginnt nun, mit ausgestrecktem Arm kleine Kreise zu machen, während Ihr das angehobene Bein ebenfalls in kleinen Kreisen in die gleiche Richtung bewegt. Achtet darauf, dass Arm und Bein sich möglichst synchron im gleichen Rhythmus bewegen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und stabil. Führt die Bewegung flüssig und kontrolliert aus und atmet dabei gleichmäßig und ruhig. Nach einigen Wiederholungen wechselt Ihr die Seite.

### **Runde 3: gegengleiches einseitiges Arm- und Beinkreisen**

Stellt euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt nun einen Arm gerade nach vorne oder seitlich auf Schulterhöhe aus und klappt die Hand nach oben. Gleichzeitig hebt Ihr nun das gleichseitige Bein leicht vom Boden ab. Beginnt nun, mit ausgestrecktem Arm kleine Kreise zu machen, während Ihr das angehobene Bein ebenfalls in kleinen Kreisen bewegt, dieses Mal aber in die entgegengesetzte Richtung. Achtet darauf, dass Arm und Bein sich möglichst synchron im gleichen Rhythmus bewegen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und stabil. Führt die Bewegung flüssig und kontrolliert aus und atmet dabei gleichmäßig und ruhig. Nach einigen Wiederholungen wechselt Ihr die Seite.

- Varianten**
- Beginne mit kleinen Kreisen und vergrößere sie allmählich, um die Beweglichkeit zu fördern.
  - Führe die Bewegung zunächst langsam aus und erhöhe das Tempo mit zunehmender Sicherheit.
  - Senke zwischendurch Arm oder Bein leicht ab und hebe sie wieder an, um dein Gleichgewicht und deine Körperspannung zu trainieren



# Wurfübungen leicht gemacht

Wir trainieren unser Ballgefühl.

Tim Köpple und  
Christian Feneberg  
Nürnberg Falcons BC  
Basketball



**Ihr braucht** Blatt Papier pro Person  
Papierkorb  
Platz für Partnerübung mit Zuwerfen  
Stuhl pro Person

**Beschreibung** Stellt zwei Stühle gegenüber (Abstand ca. eine Beinlänge) und setzt Euch zu zweit aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit am Boden. Dann nehmt beide ein Blatt Papier und knüllt es zusammen.

## Runde 1:

Werft Euch das Papierknäul selbst zu. Werft mit der rechten Hand über den Kopf nach links; fangt das Papierknäul mit der linken Hand. Dann werft mit der linken Hand über den Kopf nach rechts und fangt mit links. So geht es ein paar Mal hin und her, bis ihr das Papier einige Male sicher gefangen habt.

## Runde 2:

Dreht Euch zueinander und schaut Euch an. Jetzt werft Euch gleichzeitig Eure Papierknäule zu – fangt sie auf – werft sie Euch wieder zu. Auch das wiederholt Ihr ein paar Mal, bis Ihr sicher seid.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

### Runde 3:

Stellt einen Papierkorb in beliebigem Abstand vor Euch auf, zielt mit Euren Papierknäulen auf den Korb und werft sie hinein. Probiert es nochmal, wenn Ihr nicht getroffen habt.

Diese Übung könnt Ihr auch in einer Gruppe machen: bildet einen Kreis und stellt den Papierkorb in die Mitte.

- Varianten**
- Führt alle Übungen im Stehen aus.
  - Stellt Euch hin, die Beine hüftbreit auseinander. Hebt ein Bein an und werft das Papierknäuel unter dem Bein mit einer Hand durch und fangt es mit der anderen wieder auf.

# Power und Beweglichkeit für die Arme

Wir trainieren Beweglichkeit und Kraft für unsere Oberkörper.

Fenea Scharf  
Andrée John  
TSV Altenfurt e.V.  
Schwimmen



**Ihr braucht** Platz mit Bewegungsfreiheit und für Partnerübung  
Einen Tisch zum Abstützen  
Einen Gegenstand, den Ihr in die Hand nehmen und weiterreichen könnt, z.B. eine Trinkflasche

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht hin. Die Beine hüftbreit auseinander.  
**Runde 1:** Eure Schultern sind locker (nicht hochgezogen). Die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Nun beginnt langsam die Schultern abwechselnd von vorne nach hinten zu kreisen. Dann wechselt die Richtung. Macht diese Übung jeweils zehnmal. Das Gleiche könnt Ihr mit beiden Schultern gleichzeitig machen: Kreist zehnmal von vorne nach hinten, dann zehnmal von hinten nach vorne.  
**Runde 2:** Bleibt aufrecht und locker stehen. Nun streckt beide Arme nach oben, ohne die Schultern hoch zu ziehen. Fasst Eure Hände und beugt Euren Oberkörper so weit auf die rechte Seite wie Ihr könnt und haltet ihn dort ein bisschen. Ihr spürt eine Dehnung in der linken Seite. Stellt Euch wieder gerade hin und macht die gleiche Übung auf der linken Seite. Wiederholt die Übung auf jeder Seite dreimal. Schüttelt danach die Arme zur Lockerung einmal aus.  
► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

**Runde 3:** Hebt die Arme in Schulterhöhe. Dreht die Unterarme nach vorne, so dass die Fingerspitzen sich in Brusthöhe berühren. Haltet die Arme auf dieser Höhe und zieht dann die Ellenbogen gleichzeitig nach hinten. Ihr spürt eine Dehnung im Brustbereich. Wiederholt diese Übung fünfmal.

**Runde 4:** Lasst die Arme wieder locker neben dem Körper hängen. Kreist dann mit dem ausgestreckten rechten Arm von hinten nach vorne. Wiederholt dies fünfmal. Dann macht die gleiche Übung mit dem linken Arm.

**Runde 5:** Liegestütze am Tisch: Stellt Euch ca. eine Schrittlänge vor einen Tisch, so dass Ihr die Tischkante mit ausgestreckten Armen gut erreichen könnt. Stützt Euch mit den Armen an der Tischkante ab und beugt die Unterarme soweit Ihr könnt. Stützt Euch wieder nach oben ab und wiederholt diese kleinen Liegestütze so oft Ihr könnt. Wichtig: Euer gesamter Körper bleibt während der Übung aufrecht und gespannt! Nicht ins Hohlkreuz gehen! Atmet gleichmäßig!

**Rund 6:** Stellt Euch zu zweit Rücken an Rücken. Person A hat einen Gegenstand, z.B. eine Trinkflasche, in der rechten Hand und streckt den Arm auf Schulterhöhe nach vorne aus. Nun wird die Flasche mit dem ausgestreckten Arm zuerst in die linke Hand genommen und dann nach hinten an Person B weitergegeben. Person B streckt den Arm nach hinten und übernimmt den Gegenstand. Bewegt nur die Arme und dreht nicht den Rücken oder den Kopf. Gebt den Gegenstand auf diese Weise ein paar Mal um Euch herum und wiederholt die Übung in die andere Richtung.

# Grundübungen im Basketball

Wir trainieren unser Ballgefühl.

Stefanie Scherer  
Special Olympics Bayern e.V.  
Athletensprecherin  
Basketball



**Ihr braucht** Ball pro Person  
Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander.

**Runde 1:** Nehmt den Ball in die rechte Hand und prellt ihn auf den Boden. Wenn er wieder hochspringt prellt den Ball mit der linken Hand auf den Boden. Wiederholt dies so oft wie möglich. Achtet darauf, dabei ruhig und gleichmäßig zu atmen. Versucht bei der Übung, den Ball immer in derselben Höhe zu prellen und ihn gut zu kontrollieren.

**Runde 2:** Stellt Euch aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Haltet den Ball mit beiden Händen an den Bauch. Führt den Ball nun mit den Händen in einem großen Kreis um Euch herum. Der Ball berührt immer den Körper. Mach diese Übung dreimal und wechsle dann die Richtung.

- Varianten**
- Schneller oder langsamer: Versucht, das Tempo beim Pellen zu steigern oder die Übung langsamer auszuführen.
  - Geht beim Pellen vor und zurück.
  - Versucht, den Ball mit geschlossenen Augen um Euch zu kreisen.

# Kraftübungen für die Arme

Wir kräftigen und dehnen und kräftigen unsere Arme.

Maria Paulig  
Team Deutschland  
Para-Triathlon  
(Guide)



**Ihr braucht** Stuhl

Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Setzt Euch mit geradem Rücken und ohne Euch anzulehnen auf den Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.

**Runde 1:** Mit den Händen haltet Ihr Euch links und rechts in Höhe Eurer Hüfte am Stuhl fest. Nun drückt Ihr Euch mit den Armen nach oben, so dass Hüfte und Oberschenkel von der Sitzfläche des Stuhls abheben. Die Füße bleiben dabei fest auf dem Boden. Lasst Euch wieder sinken und drückt Euch dann direkt wieder nach oben. Wiederholt die Übung zehnmal.

**Runde 2:** Rutscht von der Sitzfläche des Stuhls nach vorne, dann stützt Euch mit den Händen am Stuhl hinter Euch ab. Nun rutscht gerade so weit nach vorne vor die Stuhlkante, dass Ihr in der Luft sitzt. Die Arme hinter Euch sind gestreckt. Nun senkt Ihr Euren Oberkörper nach unten und drückt Euch direkt mit der Kraft der Arme wieder nach oben. Der Oberkörper bleibt dabei gerade. Wiederholt die Übung zehnmal.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

**Runde 3:** Setzt Euch wieder mit geradem Rücken auf den Stuhl. Die Arme sind seitlich neben dem Oberkörper, die Schultern hängen locker nach unten. Kreist nun zuerst mit dem ausgestreckten rechten Arm vorwärts und nehmt dann den linken Arm dazu und kreist mit beiden gleichzeitig. Macht das ungefähr zehn Sekunden. Danach wechselt Ihr die Richtung und kreist mit beiden Armen zehn Sekunden nach hinten.

**Runde 4:** Setzt Euch wieder mit geradem Rücken auf den Stuhl. Nehmt beide Arme ausgestreckt nach oben, die Schultern bleiben locker und tief. Lasst nun den rechten Arm nach vorne und den linken Arm nach hinten fallen und nehmt beide Arme wieder gleichzeitig über den Kopf. Macht die Übung ungefähr zehn Sekunden. Danach wechselt Ihr die Richtung: Der rechte Arm fällt nach hinten und der linke nach vorne. Macht die Übung ungefähr zehn Sekunden.

**Runde 5:** Rutscht auf dem Stuhl nach vorne und setzt Euch mit geradem Rücken hin. Nehmt nun den rechten Arm nach oben, beugt den Unterarm und streckt ihn so weit wie möglich hinter den Rücken. Mit dem linken Arm greift Ihr von unten hinter den Rücken. Versucht nun, Eure Fingerspitzen zwischen den Schulterblättern zusammen zu bringen oder die Hände zu greifen. Haltet diese Dehnung ungefähr zehn Sekunden. Lasst die Arme hängen und schüttelt sie aus. Danach wechselt die Seite. Haltet wieder für ungefähr zehn Sekunden.



# Lauf ABC

Wir machen uns fit fürs Laufen.

Steven-Daniel Zimmer  
Special Olympics Bayern e.V.  
Athletensprecher  
Leichtathletik



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht und locker hin, der Oberkörper ist gerade, der Blick geht nach vorne. Achtet darauf während allen Übungen ruhig und regelmäßig zu atmen.

## Runde 1: Anfersen

Beginnt damit, leicht und entspannt auf der Stelle zu laufen. Jetzt werden die Fersen im Lauftempo abwechselnd Richtung Po hochgezogen. Bleibt in kleinen, schnellen Schritten und bewegt die Arme wie beim normalen Laufen locker mit. Lauft ungefähr 20 Sekunden auf der Stelle.

### Varianten

- Wechselt das Tempo, lauft schneller und langsamer.
- Nehmt die Hände dabei hinter den Rücken.

## Runde 2: Knie hochziehen

Lauft leicht und entspannt auf der Stelle oder nach vorne. Zieht beim Laufen abwechselnd die Knie möglichst hoch Richtung Bauch. Bleibt in kleinen, schnellen Schritten und bewegt die Arme wie beim normalen Laufen locker mit. Lauft ungefähr 20 Sekunden auf der Stelle.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

### **Varianten**

- Wechselt das Tempo, läuft schneller und langsamer.
- Extra hoch: Knie noch höher anheben als normalerweise.
- Haltet die Arme gestreckt über den Kopf während der Übung.

### **Runde 3: Sidesteps | Seitwärtsschritte**

Stellt Euch seitlich zur Laufrichtung auf. Springt mit einem Bein zur Seite und zieht das andere Bein schnell nach. Die Füße berühren sich dabei nicht und die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände auf die Hüften legen oder mitschwingen lassen. So lauft Ihr locker und zügig erst auf die rechte Seite und dann auf die linke Seite. Achtet darauf, ruhig und regelmäßig zu atmen. Macht die Übung 20 Sekunden.

### **Varianten**

- Wechselt das Tempo, läuft schneller und langsamer.
- Mit Drehung: Nach jedem vierten Schritt eine kleine Drehung machen.

### **Runde 4: Armkreisen**

Stellt Euch aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Streckt beide Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Die Schultern sind locker. Kreist mit den Armen in kleinen Bewegungen nach vorne. Lasst die Kreise langsam größer werden, aber bleibt kontrolliert. Macht die Übung 20 Sekunden lang. Dann wiederholt die Übung, indem Ihr die Arme nach hinten kreist.

### **Variante**

- Kreist die Arme in die entgegengesetzte Richtung (Ein Arm vorwärts, der andere rückwärts).

# „Bulgarian Split Squad“: gezielte Bein- und Gesäßstärkung

Wir kräftigen unsere Muskeln in Oberschenkel und Po.

Gerald Stürzenhofecker  
1. FC Nürnberg  
Athletiktrainer



**Ihr braucht** Stuhl  
Platz für Bodenübung

**Beschreibung** Setzt Euch auf den Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit am Boden. Streckt nun das rechte Bein nach vorne. Lasst das Bein gestreckt und steht langsam auf. Ihr steht auf dem vorderen Bein. Den Fuß des hinteren Beins platziert Ihr auf dem Stuhl hinter Euch, so dass das Knie in der Luft schwebt. In dieser Position ist es wichtig, aufrecht zu stehen, den Bauch angespannt zu halten und ruhig ein- und aus zu atmen. Jetzt beugt das vordere Bein langsam, so als würdet Ihr Euch setzen wollen. Das hintere Knie senkt sich dabei in Richtung Boden – es soll den Boden aber nicht berühren. Achtet darauf, dass das vordere Knie beim Beugen nie über die Fußspitze zeigt. Bringt das vordere Bein bis in die Streckung zurück in die Ausgangsposition. Achtet darauf, dass der Oberkörper während der Bewegung aufgerichtet bleibt. Macht diese Übung fünf- bis zehnmal, wechselt dann die Seiten und nehmt das andere Bein nach vorne.

► Varianten findet Ihr auf der nächsten Seite.

- 
- Varianten**
- Mit einer Pause: Haltet das untere Ende der Bewegung (wenn das hintere Knie nah am Boden ist) für ein bis zwei Sekunden, bevor Ihr Euch wieder nach oben drückt.
  - Wenn die Übung sicher ausgeführt werden kann, können die Arme mittrainiert werden. Man kann ein Gewicht (z.B. ein Buch oder Wasserflasche) in jede Hand nehmen.

# Armstützübung

Wir stärken unsere Arme und den Oberkörper.

Tim Gömmel  
HC Erlangen  
Handball



**Ihr braucht** 2 Tische  
Platz zur Bewegung

**Beschreibung** Schiebt die Tische soweit aneinander, dass Ihr Euch dazwischen stellen könnt. Die Hände müssen bequem links und rechts auf der Tischkante platziert werden können.

Nun stellt Euch aufrecht zwischen die beiden Tische, die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Legt die Hände links und rechts auf die Tischkante. Achtet darauf, dass die Schultern während der Übung stark angespannt sind. Jetzt hebt die Beine vom Boden und nehmt die Unterschenkel nach hinten. Kreuzt die Füße übereinander. Nun schwebt Ihr zwischen den beiden Tischen. Haltet die Position für 20 Sekunden. Achtet darauf, dass der Oberkörper dabei aufrecht und gerade ist und Ihr die Schultern nicht nach oben zieht.

**Variante** • Hebt die Beine nach vorne an und beugt die Knie, als würdet Ihr auf einem Stuhl sitzen. Die Füße können zur Stabilisierung wieder überkreuzt werden.

# Stretching für die Wirbelsäule

Wir lockern und dehnen unseren Körper.

Josia Topf  
Team Deutschland  
Para-Schwimmen



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander. Achtet darauf, dass Euer Nacken ganz gerade ist und die Beine gestreckt. Jetzt beginnt Ihr eure Wirbelsäule zu dehnen, indem Ihr Wirbel für Wirbel abrollt. Macht das ganz langsam und bewusst: Senkt Euer Kinn langsam Richtung Brust, beugt langsam den Schulterbereich und den oberen Rücken und dann den unteren Rücken nach vorne. Beugt Euch so weit nach unten wie Ihr könnt. Danach bewegt Ihr Euch ganz langsam wieder zurück, bis Ihr wieder in der Ausgangsposition seid. Wiederholt die Übung fünfmal.

- Variation**
- Wenn Ihr unten angekommen seid, bleibt für einen Moment in dieser Position und haltet die Dehnung.
  - Die Übung kann auch auf dem Stuhl sitzend ausgeführt werden: Setzt euch gerade auf den Stuhl, lehnt Euch nicht an. Die Beine stehen hüftbreit auf dem Boden. Beugt euch nun Wirbel für Wirbel soweit nach unten, wie Ihr es schafft. Haltet kurz diese Position und richtet Euch langsam wieder auf.

# Dehnung und Kicks für die Beine

Wir kräftigen und dehnen unseren Körper.

Faysal Sawadogo  
TaeKwonDo Özer e.V.  
Taekwondo



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung und für Bodenübung

**Beschreibung** Die Übungen werden ruhig und langsam ausgeführt. Achtet darauf, dass Euer Körper dabei stabil ist.

## Runde 1:

Geht in den Ausfallschritt nach unten. Streckt das rechte Bein gerade nach hinten. Legt den rechten Fuß mit seiner Innenseite auf den Boden, so dass die Fußspitzen nach rechts zeigen. Ihr steht stabil auf dem gebeugten linken Bein. Der linke Fuß schaut nach vorne. Geht nur soweit in die Streckung, wie Ihr sicher stehen könnt. Der Oberkörper ist aufrecht. Bleibt so für zehn bis fünfzehn Sekunden.

## Runde 2:

Bleibt in der Haltung. Dreht den hinteren Fuß (rechts) so, dass er nach vorne zeigt, beugt dabei leicht das Knie. Das Knie soll nicht den Boden berühren. Der Oberkörper bleibt weiter aufrecht. Bleibt so für zehn bis fünfzehn Sekunden.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.



---

### Runde 3:

Bleibt in der Haltung. Senkt das rechte Knie auf den Boden und verlagert Euer Gewicht gleichzeitig nach hinten. Das vordere (linke) Bein wird nun gestreckt. Der Fuß steht auf der Ferse. Greift mit beiden Händen die Zehen am linken Fuß und zieht sie vorsichtig zu Euch ran. Der Rücken ist dabei gerade nach vorne gebeugt. Bleibt so für zehn bis fünfzehn Sekunden.

**Variation** • Wechselt die Seite.

### Runde 4:

Stellt Euch aufrecht hin. Die Füße sind etwas mehr als hüftbreit fest auf dem Boden. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Arme nehmt ganz locker angewinkelt vor den Bauch. Der Oberkörper dreht sich leicht nach links, die Schultern sind dabei entspannt. Die Beine arbeiten jetzt angespannt und kraftvoll: Hebt das linke Bein etwa hüft-hoch an und beugt dabei das Knie. Danach berührt der Fuß wieder den Boden. Hebt das Bein sofort wieder an, dieses Mal aber gestreckt mit einem leichten Kick nach links oben. Der Fuß berührt sofort wieder den Boden. Achtet bei der Übung darauf, dass die Kicks bewusst und mit Körperspannung ausgeführt werden. Macht diese Übung abwechselnd viermal.

**Varianten** • Werdet bei der Übung schneller und federt mit dem Standbein leicht mit.  
• Wechselt die Seite.

# „Planks“ – Stärkung für Rumpf und Körper

Wir kräftigen den ganzen Körper.

Tim Kleinwächter  
RC-Herpersdorf 1919 e.V.  
Para-Cycler und Para-Triathlet



**Ihr braucht** Platz für Bodenübung  
Ihr müsst ausgestreckt liegen können

**Beschreibung** Die Übungen werden ruhig und langsam ausgeführt. Achtet darauf, dass Euer Körper dabei stabil ist. Vergesst nicht gleichmäßig zu atmen.

**Runde 1:** Legt Euch flach auf den Bauch. Stützt Euch auf die Unterarme, die Ellenbogen sind unter den Schultern. Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule und Ihr schaut auf den Boden. Mit den Füßen stellt Ihr Euch auf die Zehenspitzen. Jetzt spannt den gesamten Körper an und stützt Euch nach oben. Nur noch die Unterarme und die Zehenspitzen berühren den Boden. Der Körper sieht dabei aus wie ein langes gerades Brett. Ihr solltet auf keinen Fall ins Hohlkreuz gehen. Haltet die Anspannung so lange Ihr könnt!

**Runde 2:** Bleibt in der Haltung. Dreht Euch langsam mit der rechten Körperseite nach oben. Der rechte Hand liegt auf der rechten Hüfte und Ihr stützt Euch nur mit dem linken Unterarm und dem linken Fuß ab. Auch hier ist der Körper wieder gestreckt und angespannt. Haltet die Position kurz und dreht Euch dann wieder in die Ausgangsposition. Danach dreht Ihr Euch in der gleichen Weise auf die andere Seite. Haltet die Position kurz.

# Training für Ballgefühl

Wir bekommen ein Gefühl für Tennisball und -schläger.

Michael Mertel  
SB Bayern 07 e.V.  
Rollstuhltennis



**Ihr braucht** Stift und Buch

**Beschreibung** Setzt Euch auf einen Stuhl. Die Beine stehen am Boden. Im Tennis würden wir nun einen Tennisball auf den Schläger legen und am Schlägerrand entlang kreisen lassen. So üben wir das Gefühl für den Ball.

In dieser Übung nutzen wir statt Tennisball und -schläger ein Buch und einen Stift: Haltet ein Buch mit festem Einband gerade vor Euch und legt einen Stift darauf. Nun rollt den Stift auf dem Buch vor und zurück. Versucht dabei, den Stift so weit wie möglich an die Buchkanten rollen zu lassen. Der Stift soll dabei nicht vom Buch fallen.

- Variante**
- Rollt den Stift in wechselndem Tempo.
  - Haltet das Buch mit nur einer Hand. Erst links, dann rechts.
  - Macht die Übung mit geschlossenen Augen.

# Sprungkombination: Kraft und Schnelligkeit

Wir kräftigen unsere Muskeln im gesamten Körper,  
üben Gleichgewicht und Stabilität

Luisa Paulsen  
Fechterring Nürnberg e.V.  
Deutsche Meisterin  
im Fechten U13



**Ihr braucht** Platz für Bodenübung, wenn möglich eine Turn-Matte

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit am Boden. Geht nun langsam in die Hocke. Mit den Händen stützt Ihr Euch etwa schulterbreit vor Euch am Boden ab. Aus dieser Haltung springt Ihr mit beiden Beinen nach hinten, so dass Ihr mit gestrecktem Körper von den Fußballen und den ausgestreckten Armen gehalten seid. Achtet darauf, dass die Schultern nicht hochgezogen werden und der gesamte Körper während der Bewegung angespannt bleibt. Aus dieser Position springt Ihr wieder zurück in die Hocke (Ausgangsposition). Von hier aus kommt Ihr mit einem Streck sprung wieder nach oben zum Stehen. Diese Übung könnt Ihr so lange wiederholen, wie Eure Kondition und Eure Körperspannung es zulassen.

**Variante** Falls diese Übung zu anstrengend ist oder wenn der Platz nicht ausreicht: es ist auch möglich, mehrmals hintereinander vom Stand in die Hocke zu gehen, dann mit einem Streck sprung nach oben zu springen. Diese Übung könnt Ihr mehrmals hintereinander in unterschiedlichem Tempo machen.

---

### Runde 3:

Bleibt in der Haltung. Senkt das rechte Knie auf den Boden und verlagert Euer Gewicht gleichzeitig nach hinten. Das vordere (linke) Bein wird nun gestreckt. Der Fuß steht auf der Ferse. Greift mit beiden Händen die Zehen am linken Fuß und zieht sie vorsichtig zu Euch ran. Der Rücken ist dabei gerade nach vorne gebeugt. Bleibt so für zehn bis fünfzehn Sekunden.

**Variation** • Wechselt die Seite.

### Runde 4:

Stellt Euch aufrecht hin. Die Füße sind etwas mehr als hüftbreit fest auf dem Boden. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Arme nehmt ganz locker angewinkelt vor den Bauch. Der Oberkörper dreht sich leicht nach links, die Schultern sind dabei entspannt. Die Beine arbeiten jetzt angespannt und kraftvoll: Hebt das linke Bein etwa hüft-hoch an und beugt dabei das Knie. Danach berührt der Fuß wieder den Boden. Hebt das Bein sofort wieder an, dieses Mal aber gestreckt mit einem leichten Kick nach links oben. Der Fuß berührt sofort wieder den Boden. Achtet bei der Übung darauf, dass die Kicks bewusst und mit Körperspannung ausgeführt werden. Macht diese Übung abwechselnd viermal.

**Varianten** • Werdet bei der Übung schneller und federt mit dem Standbein leicht mit.  
• Wechselt die Seite.



SportService



## Impressum

„Fit für Vielfalt ist – Bewegung für alle“  
ein Kooperationsprojekt von  
Stadt Nürnberg – SportService  
und BLSV Sportkreis Nürnberg

Redaktion:  
SportService der Stadt Nürnberg  
Katrin Fottner und Heike Zimmermann

Fotos:  
© Stadt Nürnberg – SportService