



.....  
Vorname

**Jug./Erw.**

(bitte kurzfassen; leserlich schreiben; notfalls Rückseite nutzen)

Außer **Fitness** benötigen wir **Ausdauer, Gleichgewicht** und **Körperspannung**. Damit das in der trainingslosen Zeit nicht verloren geht, hier ein paar Übungen ab heute für **jeden Tag**. **Ganz wichtig:** Bitte auf genaue Ausführung achten!! Ihr könnt natürlich auch mehr machen. ☺

## Übungen

- 1) **Zähneputzen mit 2 Schwierigkeiten:** mit eurer ‚zweitbesten‘ Hand (für die meisten also mit links) und nur auf einem Bein. Am nächsten Tag auf dem anderen Bein.
- 2) **50 Liegestützen:** Ausführung gerade wie ein Brett. Es soll in die Arme gehen. Nasenspitze berührt unten fast den Boden. Wer das auf den Füßen nicht schafft, geht auf die Knie, aber gerade bleiben! Beim Hochdrücken ausatmen.
- 3) **50 kurze Bauchaufzüge:** Auf den Rücken legen, Beine angewinkelt hoch und da lassen. Hände an den Kopf. Kopf berührt nicht den Boden. Ohne Schwung arbeiten! Danach zum Ausruhen ☺ in den
- 4) **Unterarmstütz:** Gerade wie ein Brett. Langsam bis 100 zählen. Gleichmäßig atmen. Nach 40 für **je 10 Zählzeiten** ein Bein anheben, danach Bein wechseln. Anschließend das Gleiche mit den Armen. Zum Schluss über Kreuz linker Arm + rechtes Bein anheben, dann rechter Arm + linkes Bein.

## Thema **Körper**

- 5) Ein Nervengeflecht, das viele unbewusste Körperfunktionen wie z.B. den Blutdruck steuert, befindet sich am unteren Ende des Brustbeins. Wie heißt es? (Auf Deutsch oder als Fremdwort)

.....

- 6) Welche beiden Körperfunktionen werden behindert (oder gestoppt), wenn ich jemanden würgen?

a) ..... b) .....

## Thema **Technik**

- 7) Handgelenkfassen diagonal: **3 Arten** der Verteidigung (mit/ohne Kontakt; z.B. Block, Hebel, Wurf, sonstige Techniken) **Bitte Rückseite benutzen!**

- 8) **Würfe:** Das Arbeiten mit a) welchem Punkt ist dafür entscheidend und b) wo etwa befindet er sich?

a) ..... b) .....

## Thema **Verhalten**

- 9) Jemand, der Streit sucht, sucht sich gern leichte Opfer, um ein sicheres Erfolgserlebnis zu haben. Woran erkennt man leichte Opfer? **Bitte Rückseite benutzen!**

- 10) Du hast Dich gegen einen Angreifer verteidigt, kontrollierst ihn am Boden, kannst aber nicht an Dein Handy. Du brauchst Hilfe. Mehrere Zeugen haben die Aktion beobachtet, bleiben aber in Rufweite. Wie sprichst Du sie richtig an, damit sie Dir helfen? **Bitte Rückseite benutzen!**