



Trainingsheft

März 2021

Von: _____



Herzlich Willkommen im Zirkus-Krullemuck-Trainingsheft!

Wir haben wieder ein paar neue Videos für euch gedreht – diesmal braucht ihr einen alten Fahrradschlauch, um bei den witzigen Übungen mitzumachen. Die Videos gibt es wie immer unter <https://kiku-online.net/zirkus-krullemuck-training>.



Das Funktionsprinzip ist gleichgeblieben (Trainingsplan mit dem Aufwärmen, Krafttraining, Dehnen und einem Special), dann die Challenges und das Glossar).

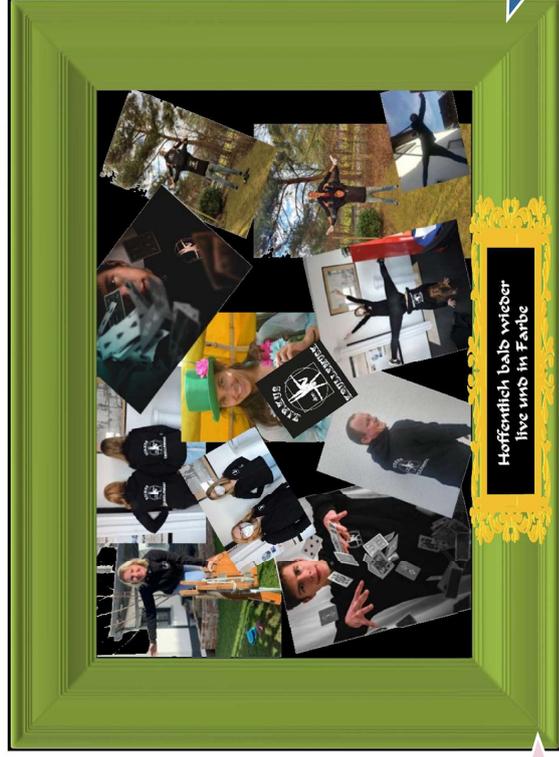
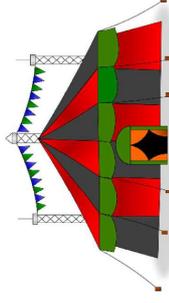
Also übt fleißig weiter und schickt uns gerne Videos von euch beim Trainieren oder wenn ihr eine der Challenges geschafft habt!



Bis bald und bleibt gesund!

Viel Spaß beim Trainieren!

Eure TrainerInnen



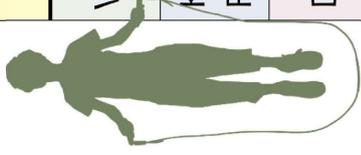
Hoffentlich bald wieder
live und in Farbe





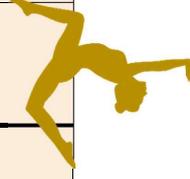
Montag

Übung	Datum & Unterschrift		
	1.3.	15.3.	29.3.
Warm-up Känguruhopsen			
Krafttraining mit Fahrradschlauch 1			
Dehnen mit Fahrradschlauch 1			
Special Move Videos			



Dienstag

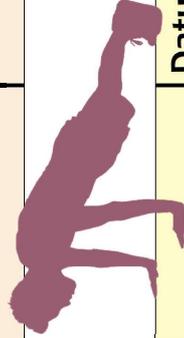
Übung	Datum & Unterschrift		
	2.3.	16.3.	30.3.
Warm-up 3 (Januar-Videos)			
1:30 min Plank			
Spagatte mit der Kissenmethode			
1 min Handstand			





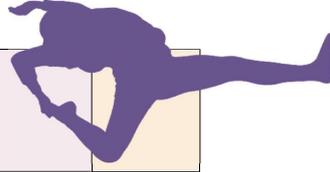
Mittwoch

Übung	Datum & Unterschrift		
	3.3.	17.3.	31.3.
Seilspringen (Lieblingsmusik an & los geht's – ca. 4 min)			
Krafttraining mit Fahrradschlauch 2			
Oberschenkel Dehnen			
Jonglieren			



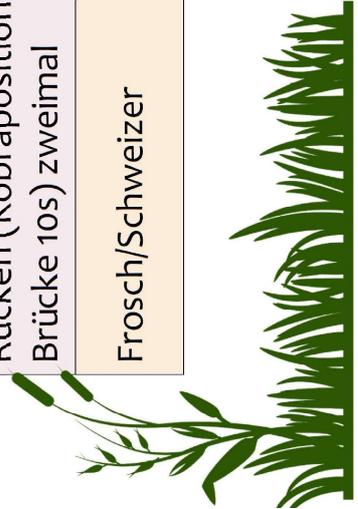
Donnerstag

Übung	Datum & Unterschrift		
	4.3.	18.3.	1.4.
15 Burpees			
Schweizertraining 2			
Rücken (Kobra) 20s, Brücke 10s) zweimal			
Frosch/Schweizer			



Special: Videos: Kiku-Seite

- ★ **Handstand Päckchen:** Das Video wie immer auf der Kiku-Seite. Unbedingt erstmal mit Hilfestellung probieren, die Hilfestellung kann an der Hüfte halten bzw. später nur noch aufpassen, dass man nicht nach hinten umkippt oder die Arme einknicken
- ★ **Handstand:** Mit dem Bauch zur Wand („Delfin“), Bauch und Beine anspannen. Den Handstand 1 min halten. Wenn das gut klappt, kannst du anfangen, auch den freien Handstand zu üben
- ★ **Jonglieren:** Üb mit deinen (selbstgebastelten Socken-)Bällen das Jonglieren mit 2 und 3 Bällen! Auf der Kiku-Seite gibt es die Jongliervideos, starte einfach mit dem ersten.
- ★ **Kopfstand:** Vor dem Sofa, bei Bedarf mit Hilfestellung!
- ★ **Partnerakrobatik:** Auf der Kiku-Seite findet ihr ein Video mit Inspirationen zur Partnerakrobatik mit Eltern, Geschwistern etc. Denkt daran, vorher alles aus dem Weg zu räumen und bei Bedarf unbedingt eine Hilfestellung zu nehmen!
- ★ **Schweizer:** Lasst euch von euren Eltern helfen – Entweder beim „Frosch für Fortgeschrittene“ oder beim Schweizer aus dem Stehen oder von einer kleinen Erhöhung runter. Die Hilfestellung hält an der Hüfte
- ★ **Special Move Videos:** Es gibt ein paar neue Aufgaben auf der Kiku-Seite!





Freitag



★ Dehnen mit Fahrradschlauch 1 und 2: auf der Kiku-Seite.

- 1: geschlossene Beine, Zehen rauf und runter, gleichzeitig, einzeln und Beine weiter zum Körper ziehen
- 2: gegrätscht mit Händen zum Bauch ziehen+ hinter Rücken

★ Handgelenke: Erst Handgelenke Kugeln, dann im Knien mit Hilfe des Bodens vorsichtig in die verschiedenen Richtungen dehnen. S. Video



- ★ **Oberschenkel:** s. Foto, auf beiden Seiten 15 s
- ★ **Rücken:** 20s die Kobraposition halten, dann 10s Brücke, das ganze zweimal wiederholen. Zwischendurch den Rücken rund machen, um ihn zu entspannen.



★ Schmetterling: Auf den Boden setzen und die Fußsohlen zusammennehmen. Dann die Knie vorsichtig nach außen in Richtung Boden drücken, sodass es im Oberschenkel dehnt.



★ Schultern & Elefant: Ellenbogen über den Kopf & mit der anderen Hand ein bisschen runterdrücken. Elefant:



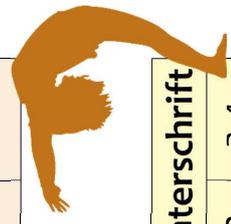
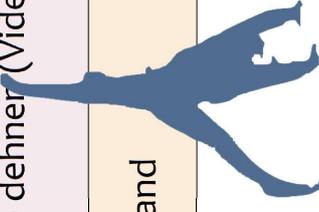
★ Spagat mit der Kissenmethode: Auf dem Boden so viele Kissen aufeinanderstapeln, dass ihr mit komplett gestreckten Beinen auf den Kissen den Spagat dehnen könnt. Nach und nach immer mehr Kissen wegnehmen. Unbedingt beide Seiten und die Mitte dehnen! Jede Seite zweimal 30 Sekunden.



★ Wirbelsäulendrehung: auf den Rücken liegend die Knie aufstellen und zu einer Seite fallen lassen, mit dem Kopf in die andere Richtung schauen. Evtl. Das eine Knie noch in Richtung Boden drücken

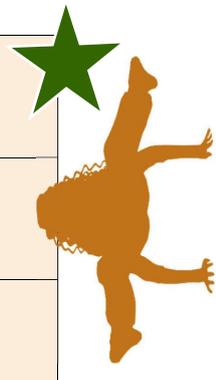


Übung	Datum & Unterschrift	
	5.3.	19.3. 2.4.
Warm-up 4 (Januar-Videos)		
Arme (5 Liegestützen + 5 Trizepsdips) dreimal		
Handgelenke dehnen (Video Januar)		
1 min Handstand		

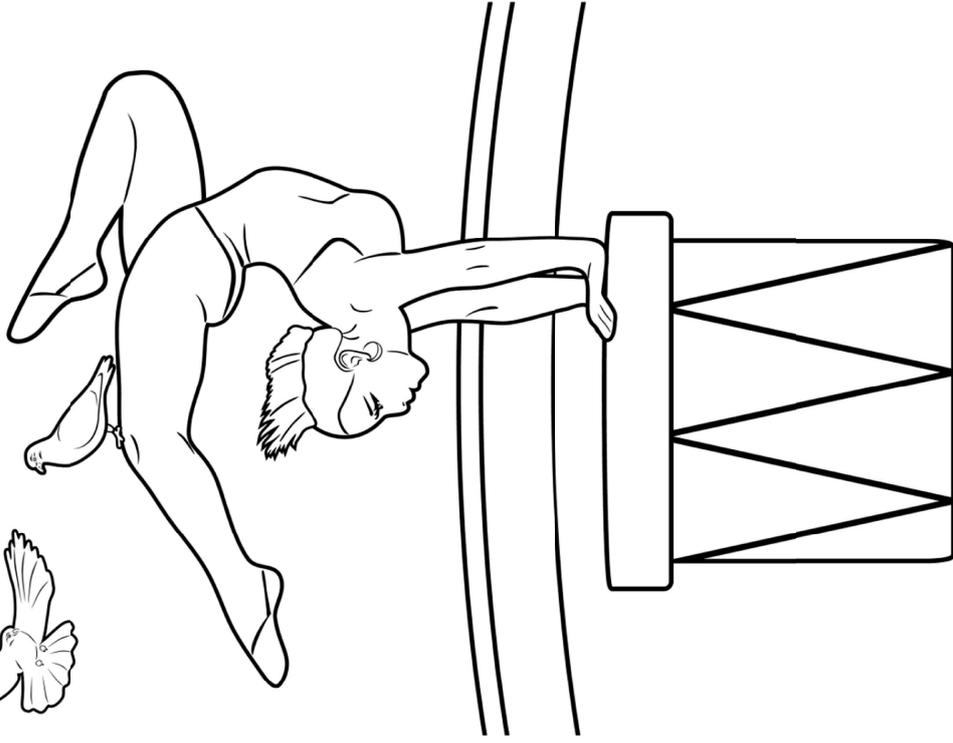


Samstag

Übung	Datum & Unterschrift	
	6.3.	20.3. 3.4.
Warm-up mit Fahrradschlauch		
Krafttraining mit Fahrradschlauch 3		
Dehnen mit Fahrradschlauch 2		
Special Move Videos		



Zum Ausmalen zum Anzeigen



© www.kinder-malvorlagen.com

★ **Brett (Plank):** 1:30 min die Plank-Position (Liegestützposition mit Ellenbogen auf dem Boden) halten.



★ **Hochdrücken:** In der Grätsche auf den Boden/auf eine Stuhlkante setzen und mit den Händen den Körper hochdrücken. Bei Bedarf die Fußspitzen auf dem Boden lassen. 3-mal hintereinander so lange halten, wie möglich.

★ **Kniebeugen,** 20 Stück

★ **Krafttraining mit Fahrradschlauch 1, 2 und 3** findet ihr auf der Kiku-Seite. 1: Im Schlauch stehen und hochziehen, immer breitere Beinstellung 2: Liegestütz und Bein strecken 3: Schlauch über Schulter und Bein strecken

★ **Schweizertraining 2 und 3:** auf der Kiku-Seite. 2: Füße heben immer weiter vorgeifen, gebückt und gegrätscht
3: Hochdrücken auf Stuhl, + Beine abwechselnd heben, beide Beine heben, Schaukeln, auf Boden Po hoch, + durchschieben, Hin und her schieben, alles Hochheben gebückt und gegrätscht, mit Schlauch hochdrücken

★ **Schwimmer und mit den Beinen schreiben:** Für den Schwimmer auf den Bauch legen und 15-mal mit den Armen eine Brustschwimmbewegung machen, dabei den Oberkörper hochheben. Dann auf den Rücken legen und mit gestreckten Beinen so nah am Boden wie möglich die Buchstaben von „Zirkus Krullermuck“ in die Luft schreiben. Dabei darauf achten, dass immer der gesamte Rücken auf dem Boden bleibt, also nicht ins Hohlkreuz gehen!

★ **Sit-ups (20-mal)**



Dehnen: Videos: Kiku-Seite

★ **Beine dehnen zu zweit:** s. Video. In der Grätsche gegenüber sitzen und einen Gegenstand möglichst gestreckt hin- und hergeben.

★ **Bücke:** mit geschlossenen, gestreckten Beinen auf den Boden setzen und mit möglichst geradem Rücken nach vorne beugen



Glossar

Hier findet ihr alphabetisch sortiert die Erklärungen zu den Übungen, die ihr für den Trainingsplan März braucht. Schaut euch, wenn ihr euch bei etwas nicht ganz sicher seid, einfach die Videos auf der Kiku-Seite nochmal an.

Aufwärmen: Videos: Kiku-Seite

★ **Warm-up 3, 4, 5 und Warm-up Känguruhopsen/mit Fahrradschlauch** findet ihr auf der Kiku-Seite

★ **Bergsteiger:** In die Liegestützposition gehen und die Knie schnell nacheinander gebeugt nach vorne ziehen (sozusagen wie Kniehebelauf nur in der Liegestützposition). Jedes Knie 30 mal nach vorne ziehen.

★ **Burpees:** Strecksprung-Liegestütz (10 mal)

★ **Seilspringen:** 3 Minuten - Probiert es auch mal rückwärts!

Krafttraining: Videos: Kiku-Seite

★ **Arme kreisen:** mit den gestreckten Armen erst langsame, große Kreise vorwärts beschreiben, dann immer kleiner und schneller werden. Dann die Richtung ändern und langsam wieder größer und langsamer werden

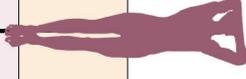
★ **Arme: 5 Liegestützen und 5 Trizepsdips**, das ganze 3-mal wiederholen. Für die Trizepsdips auf einen Stuhl/aufs Sofa setzen, mit den Händen auf der Sitzfläche aufstützen, die Arme langsam beugen und mit dem Po in Richtung Boden, dann wieder hochdrücken. Nicht auf dem Boden absetzen! Die Beine können, je nach Schwierigkeit, gestreckt oder gebeugt werden.

★ **Baby-Shark Challenge:** Mach das Lied „Baby-Shark“ an und starte mit dem Bauchmuskel-Training! Wenn du dir nicht mehr sicher bist, welche Übung wann kommt, schau dir mit deinen Eltern einfach ein Video dazu an (Baby-Shark-Challenge Turnen).



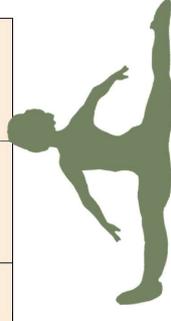
Sonntag

Übung	Datum & Unterschrift	
	7.3.	21.3. 4.4.
Warm-up Känguruhopsen		
Schweizertraining 3		
Dehnen mit Fahrradschlauch 1		
Partnerakrobatik		



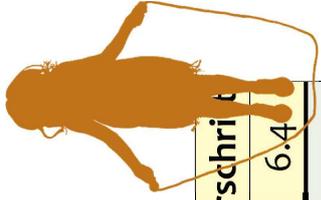
Montag

Übung	Datum & Unterschrift	
	8.3.	22.3. 5.4.
Warm-up 5 (Januar-Videos)		
30 Sit-ups		
Spagatte mit der Kissenmethode		
Jonglieren		



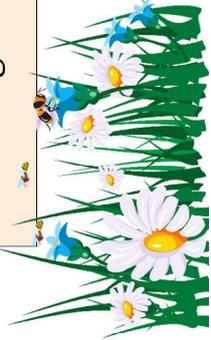
Dienstag

Übung	Datum & Unterschrift	
	9.3.	23.3.
Seilspringen (Lieblingsmusik an & los geht's – ca. 4 min)	6.4.	
Baby-Shark Challenge		
Bücke (im Sitzen vorbeugen)		
Special Move Videos		



Mittwoch

Übung	Datum & Unterschrift	
	10.3.	24.3.
Bergsteiger (30 mal)	7.4.	
Krafttraining mit Fahrradschlauch 1		
Oberschenkel dehnen		
Standwaage		

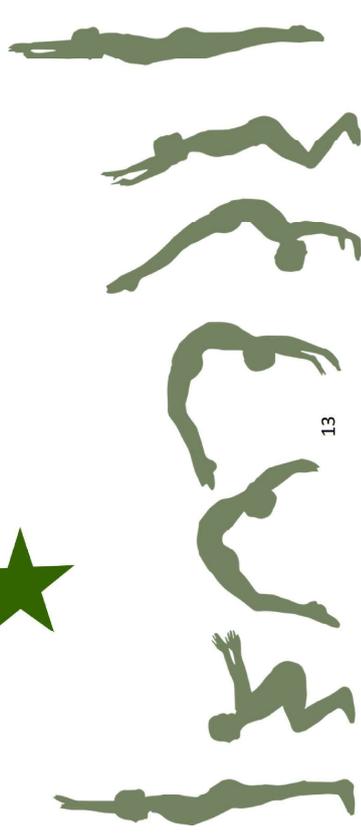
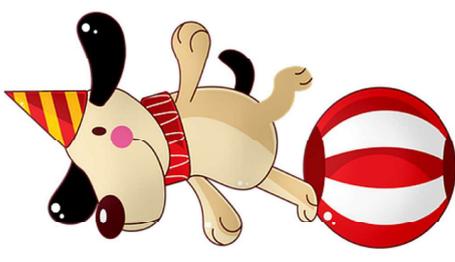


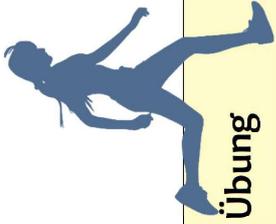
Spagat links und rechts ★

Links		Rechts	
Anzahl der Kissen	Geschafft??	Anzahl der Kissen	Geschafft??

Spagat Mitte

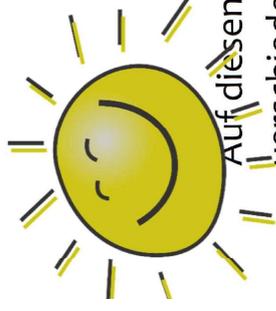
Anzahl der Kissen	Geschafft??





Samstag

Übung	Datum & Unterschrift		
	13.3.	27.3.	10.4.
Warm-up Känguruhopfen			
Schweizertraining 3			
Rücken (Kobra) 20s, Brücke 10s) dreimal			
Special Move Video			



Challenge

Auf diesen Seiten kannst du deinen Fortschritt bei verschiedenen Kunststücken dokumentieren. Übertrag einfach deinen Fortschritt aus dem vorherigen Heft und mach dann hier weiter.

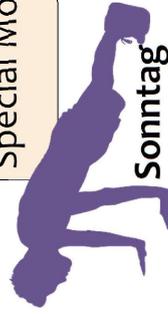
Bei den Kunststücken, die mit diesem gelben Stern  gekennzeichnet sind, kannst du uns, wenn du das Kunststück schaffst, gerne ein Video davon schicken – Dann gibt es eine kleine Überraschung .



Special Move Videos:

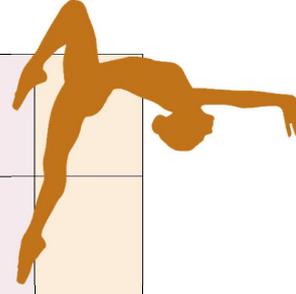
Wir haben auf der Kiku-Seite für euch Videos mit verschiedenen Aufgaben vorbereitet – Wenn ihr eine Aufgabe geschafft habt, könnt ihr es hier abhaken.

Video	Geschafft??
Der sportliche Knicks	
Festklebende Hände	
Handtuch falten	
Handtuchübergabe	
T-Shirt an und T-Shirt aus (Füße auf dem Stuhl)	
T-Shirt an und T-Shirt aus (Füße an der Wand)	



Sonntag

Übung	Datum & Unterschrift		
	14.3.	28.3.	11.4.
Warm-up 4 (Januar-Videos)			
Krafttraining mit Fahrradschlauch 3			
Schmetterling (40s)			
1 min Handstand			



⇒ Jetzt wieder zu Seite 3