

Socken Kung Fu

Was ihr braucht:

- 2 Sockenpaare, die zu einem Ballen zusammengeknüllt werden
- 1 Sockenpaar, das sehr lang ist
- Eine 0,5 L Flasche Wasser ohne Kohlensäure
- Ein Handtuch
- Sportkleidung

Wie oft, wie lange soll ich die Sportübungen machen?

Dieses Workout mit Sockenballen für zu Hause kannst du am Anfang zwei bis drei Mal in der Woche absolvieren.

Öfter ist als Anfänger ungeeignet, weil sich deine Muskeln an die Belastung gewöhnen müssen und Zeit zur Regeneration benötigen.

Wenn du eine deutliche Verbesserung in deiner Fitness bemerkst, kannst du das Workout für zu Hause ruhig vier Mal in der Woche machen.

Das Sockenpower Level

Dein Sockenpower Level zeigt dir, wie fit du bist, wenn du die Bewegungen von Erwärmung 1 bis Übung 7 hintereinander ausführst. Mit 100% bist du absolut fit und bereit für den Tag. Es wird nicht sofort klappen. Nur mit mehrfachen Wiederholungen kannst du die Spitze deiner Sockenpower erklimmen.

Tipp: Mach dir für dein Training Musik an, die einen eingängigen Rhythmus hat und dir gefällt. Das wird dir helfen und motiviert dazu, weiter zu kommen.

Stell dir eine Wasserflasche ohne Kohlensäure bereit und ein Handtuch kann auch nicht schaden.

Erwärmung 1 (Sockenpower Level 3%)

Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du deine Körpertemperatur steigern und dich erstmal warm machen. Eine gute Übung dafür ist der klassische Hampelmann. Nimm einen Sockenballen in deine Lieblingshand, springe und öffne dabei versetzt Beine und Arme.

Gib dabei einen Sockenballen von einer in die andere Hand.

Zähle dabei von 1 bis 30 rauf.

Erwärmung 2 (Sockenpower Level 6%)

Stell dich nun gerade hin und greif dir zwei Sockenballen.

Je einen Ballen in jede Handfläche. Nun umschließt du sie mit deinen Fingern, so dass sie eine Faust bilden. Gehe in die Kniebeuge, während deine Beine und Füße zusammen bleiben. Halte deine Sockenfäuste schützend vor dein Gesicht. Nun führe 10 Faustschläge aus.

Für die nächsten Übungen gilt, *immer, wenn eine Socke runter fällt, musst du 3 Liegestütze oder Kniebeuge machen!* Denn wenn eine Socke fällt, ist sie erstmal sauer.

Erwärmung 3 (Sockenpower Level 10%)

Hüpfte mit abwechselnden Beinen auf der Stelle und wirf währenddessen im Rhythmus den Sockenballen von einer Hand in die andere ohne dass dieser zu Boden fällt. Nach 3min kannst du kurz durchatmen.

Übung 1 (Sockenpower Level 14%)

Ausgangsposition:

Hock dich auf den Boden, so dass du mit deinem Po auf deinen Hacken sitzt.

Durchführung:

Die beiden Sockenballen musst du nun vor dich ablegen und mit deinem Oberkörper und Armen so weit nach vorne strecken, wie es für dich geht. Lege die Socken nun ab und kehre langsam zum geraden Hocksitz zurück.

Nun wiederholst du das Vorbeugen und Strecken der Arme langsam und greifst dir wieder die Sockenballen, um wieder im Hocksitz zurückzukehren.

Wiederhole diese Bewegung 15 Mal.

Übung 2 (Sockenpower Level 17%)

Ausgangsposition:

Lege dir einen Sockenballen auf den Kopf und steh auf einem Bein. Beuge das Knie und halte das Bein oben, ohne dass es den Boden berührt.

Durchführung:

Beuge dich mit deinem Oberkörper nun nach vorn, so als würdest du fliegen wollen und breite deine Arme zu Flügeln aus. Diese Position 1 Minute lang halten, ohne dass die Socke herunter fällt.

Nun das Bein wechseln und die Übung wiederholen.

Übung 3 (Sockenpower Level 20%)

Ausgangsposition:

Begebe dich in die Liegestützposition.

Durchführung:

Ziehe ein Bein nach vorne. Im Sprung wechselst du dann das Bein.

Je weniger Zeit die Füße auf dem Boden verbringen, desto besser.

Die Übung machst du 1min lang. Danach aufstehen, kurz durchschütteln und durchatmen.

Und nun weiter mit der nächsten Übung.

Übung 4 (Sockenpower Level 25%)

Ausgangsposition:

Lege dich auf den Rücken und winkelt die Füße an. (Sit Ups)

Durchführung:

Beuge dich nun nach vorne zu deinen angewinkelten Knien.

Die Übung wird häufig zu schnell ausgeführt. Um die Übung effektiver zu machen, solltest du sie möglichst langsam durchführen.

Halte dich nicht am Kopf fest, da du dir dabei schnell Verspannungen im Nackenbereich zu ziehen kannst. Stattdessen kannst du deine Hände neben dem Kopf positionieren, ohne den Kopf zu berühren, oder leg die Hände über Kreuz auf die Brust.

Mach nun zwischen 7 und 15 Wiederholungen.

Hast du 10 geschafft gib dir 1% mehr Sockenpower.

Bei 12 Wiederholungen 2% und bei 15 Wiederholungen 3% Bonus Sockenpower.

Wichtig! Ein Sockenballen liegt auf deinem Bauch und darf nicht runter fallen.

Übung 5 (Sockenpower Level 27%)

Ausgangsposition:

Lege dich nun auf den Bauch und die Arme vor dich. Erstmal durchatmen.

Nun die beiden Sockenballen auf deinen Rücken legen und los geht`s.

Durchführung:

Jetzt musst du einfach die Beine und Arme in die Luft heben und diese Position 30 Sekunden lang halten, ohne dass die Beine oder Hände den Boden berühren.

Falls das für dich zu leicht ist, kannst du immer ein Bein und ein Arm über Kreuz ein Stück höher heben. Das bringt dir zusätzlich 2% Sockenpower ein!

Übung 6 (Sockenpower Level 30%)

Ausgangsposition:

Nimm nun einen Sockenballen und stecke ihn in eine einzelne, etwas längere Socke. Jetzt nimm einen zweiten Sockenballen und steck diesen ebenfalls in eine lange Socke. Nun hältst du in jeder Hand jeweils die lange Socke an seinem Ende.

Durchführung:

Stell dich breitbeinig, mit gebeugten Knien, so auf, als würdest du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen. Oberkörper gerade halten! Nun kreise deine Arme langsam über Kreuz, ohne dass sich die Socken verhaken, sonst musst du von vorn beginnen. Zähl für dich von 1 bis 20 oder stell dir einen Timer.

Führst du diese Übung aus bis du zur 30 gezählt hast, kannst du dir nochmal 2% Sockenpower holen!

Nach der Übung kurz durchatmen, am besten etwas trinken und auf der Stelle hüpfen um die Muskeln zu entspannen. Dann folgt die letzte Übung.

Übung 7 (Sockenpower Level 33%)

Ausgangsposition:

Hole die Sockenballen aus den langen Socken heraus. Lege sie nun auf deine beiden flach ausgestreckten Hände. Geh leicht in die Kniebeuge und stell dir wieder vor, du würdest auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen.

Durchführung:

Bewege nun deine Arme abwechselnd nach vorn und zurück. Dabei überkreuzen sie sich bei der rückwärtigen Bewegung. Denk immer daran, dass der Rücken gerade bleibt. Zähl dabei von 1 bis 10. Dann umgreife die Sockenballen. Balle deine Finger um sie -zu Fäusten. Zieh sie an dich heran und kick 3x mit dem Fuß vor dich in die Luft, erst mit der einen Seite, dann mit der anderen.

Nun wiederhole beide Bewegungsabläufe noch einmal und du hast es geschafft.

Wiederholst du den Sitz und die Kicks ein drittes Mal kannst du dir **2%** auf dein Sockenpower Level gutschreiben.

Entspannung:

Wenn du ausgiebig deine Übungen absolviert hast ist Entspannung nun ganz wichtig.

Leg dich flach auf den Boden. Idealerweise auf eine Decke oder einen Teppichboden.

Nun mehrmals langsam und tief durch die Nase einatmen und durch den Mund aus. Dabei kannst du dir eine Entspannungs-CD oder Naturklänge anschalten. Wichtig ist, dass die Klänge mehr im Hintergrund und nicht zu laut sind.

Stell dir einen Entspannungswecker auf 5 Minuten.

Die Socken kommen nach dem Training in die Wäschetonne.

Sicherlich sind sie nun auch etwas erschöpft.

Ich hoffe, dass dich das Socken Kung Fu motiviert hat zu trainieren.

Wenn du Lust auf mehr Übungen hast, schau einfach ab und zu in unsere Hortneuigkeiten und klick dich durch die Seiten. Du wirst garantiert noch mehr Übungen für deine Fitness entdecken.

