© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

SOCKENWORKOUT

Benötigt wird:
2 Paar Socken, Motivationsmusik (wer möchte), etwas zu trinken, evtl. eine Fitnessmatte oder Ähnliches

Aufwärmen

1	**Locker auf der Stelle laufen und dabei Sockenpaar um den Bauch kreiseln lassen**	Vor und hinter dem Bauch das Sockenpaar von links nach rechts oder andersherum übergeben.	**10 Wiederholungen**
2	**Kniehebelauf mit Sockenübergabe**	Sockenübergabe unter dem angehobenen Knie hindurch, links und rechts immer im Wechsel.	**10 Wiederholungen**
3	**Armkreisen mit Sockenpaaren in den Händen, dabei locker auf der Stelle laufen**	Arme vorwärts, rückwärts oder gegengleich kreisen.	**10 Wiederholungen**
4	**Achterschwünge vor dem Körper mit Sockenpaaren in den Händen, dabei locker auf der Stelle laufen**	Jeder Arm beschreibt eine liegende Acht vor dem Körper.	**10 Wiederholungen**
5	**Sockenhampelmänner**	Socken werden beim Hampelmann oben zusammengeführt (Bild 2) und dann wieder zu den Oberschenkeln (Bild 1), man springt dabei in die Grätschposition und wieder zurück in den Stand mit geschlossenen Beinen.	**10 Wiederholungen**
6	**Sockenhocksprünge**	Die Sockenpaare werden auf dem Boden neben den Füßen abgelegt. Die Socken in Hockposition vom Boden aufnehmen, dann mit einem Strecksprung nach oben springen und dabei die Socken kurz hochwerfen und wieder fangen.	**10 Wiederholungen**

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

Koordination

1	**Socken hochwerfen und wieder fangen**	Ein Sockenpaar mit einer Hand hochwerfen und wieder fangen.	**5 Wiederholungen rechts, 5 Wiederholungen links**
2	**Socken hochwerfen und wieder fangen mit Socken in beiden Händen**	Jeweils ein Sockenpaar mit links und rechts gleichzeitig hochwerfen und wieder fangen. **Handfläche zeigt nach oben.**	**10 Wiederholungen**
3	**Socken hochwerfen und wieder fangen mit Socken in beiden Händen (Handfläche zeigt nach unten)**	Jeweils ein Sockenpaar mit links und rechts gleichzeitig hochwerfen und wieder fangen. **Handfläche zeigt nach unten.**	**10 Wiederholungen**
4	**Socken hochwerfen und wieder fangen mit Socken in beiden Händen eine Handfläche nach oben, eine nach unten**	Jeweils ein Sockenpaar mit links und rechts gleichzeitig hochwerfen und wieder fangen. **Eine Handfläche zeigt nach oben, eine nach unten.**	**10 Wiederholungen**
5	**Socken hochwerfen und wieder fangen mit Socken in beiden Händen und überkreuzten Händen**	Jeweils ein Sockenpaar mit links und rechts gleichzeitig hochwerfen und mit überkreuzten Händen wieder fangen.	**10 Wiederholungen**
6	**Socken hochwerfen, klatschen und wieder fangen**	Ein Sockenpaar hochwerfen, in die Hände klatschen und wieder fangen. Die Schwierigkeit kann gesteigert werden, indem man hinter dem Rücken klatscht oder zwei Sockenpaare gleichzeitig wirft.	**10 Wiederholungen**
7	**Socken hinter dem Rücken durchwerfen**	Ein Sockenpaar mit der Hand hinter dem Rücken nach vorne werfen und wieder fangen, links und rechts im Wechsel.	**10 Wiederholungen**

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

Kräftigung

1	**Socken in Bauchlage vorne und hinten übergeben**	**Ausgangsposition:** Bauchlage **Bewegungsablauf:** Das Sockenpaar wird im Wechsel hinter dem Rücken und vor dem Kopf übergeben.	**10 Wiederholungen**
2	**Socken in Bauchlage hin und her werfen**	**Ausgangsposition:** Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt **Bewegungsablauf:** Das Sockenpaar wird vor dem Kopf von der linken zur rechten Hand geworfen und andersherum (auch als Partnerübung möglich Socken hin und her werfen).	**10 Wiederholungen**
3	**Mit Socken die Fersen berühren**	**Ausgangsposition:** Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt **Bewegungsablauf:** Mit dem Sockenpaar die Fersen berühren, gleiche Seite und gegengleiche Seite.	**10 Wiederholungen**
4	**Socken vor dem Körper in Liegestützposition hin und her passen**	**Ausgangsposition:** Liegestütz **Bewegungsablauf:** Das Sockenpaar wird von der linken zur rechten Hand und andersherum hin und her geschoben.	**10 Wiederholungen**
5	**Socken mit Fuß zu Händen passen in Liegestützposition**	**Ausgangsposition:** Liegestütz **Bewegungsablauf:** Das Sockenpaar wird von der linken Hand zum linken Fuß geschoben und dann mit dem linken Fuß zur rechten Hand, danach auf der anderen Seite.	**10 Wiederholungen**
6	**Sockenliegestütz**	**Ausgangsposition:** Liegestütz **Bewegungsablauf:** Das Sockenpaar wird unter dem Körper auf die andere Seite geschoben. Dann den Oberkörper absenken/ablegen, danach wieder den Oberkörper hochdrücken und das Sockenpaar unter dem Körper durchschieben.	**10 Wiederholungen**
7	**Socken unter dem Becken durchschieben**	**Ausgangsposition:** Rückenlage, Füße angestellt. **Bewegungsablauf:** Das Becken heben und senken und dabei jedes Mal das Sockenpaar unten durchschieben.	**10 Wiederholungen**

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

8	**Bauchmuskeltraining mit Socken**	**Ausgangsposition:** Rückenlage **Bewegungsablauf:** Das Sockenpaar von den Händen in die Füße übergeben, dann Beine ausstrecken und heranziehen und das Sockenpaar wieder übergeben.	**10 Wiederholungen**
9	**Bauchmuskeltraining mit Socken Übung 2**	**Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine ca. 90 Grad angewinkelt und oben halten **Bewegungsablauf:** Das Sockenpaar im Achter zwischen den Beinen durchgeben. **Steigerung:** Die gleiche Übung mit gestreckten Beinen.	**10 Wiederholungen**
10	**Seitliche Plank mit Socken durchschieben**	**Ausgangsposition:** Seitlicher Stütz auf Unterarm und dem Fuß **Bewegungsablauf:** Spannung im Körper halten und das Sockenpaar unter dem Körper durchschieben.	**5 Wiederholungen je Seite**

Spiele

1	**Sockenboccia** (Spiel für die ganze Familie)	Ein Sockenpaar wird als Schweinchen (Zielsocken) geworfen. Mit dem zweiten Sockenpaar versuchst du so nahe wie möglich heranzukommen. Wenn du noch ein paar Sockenpaare mehr hast, kannst du diese gerne verwenden. Ideal sind pro Spieler 2-3 Sockenpaare.
2	**Socken Bump Out** (Spiel für die ganze Familie)	Die Spieler reihen sich in einer Linie an der Abwurflinie auf. Der erste und der zweite Spieler in der Reihe erhalten jeweils ein Sockenpaar. Nun beginnt der erste Spieler auf einen Papierkorb zu werfen. Trifft er nicht, muss er sich selbst das Sockenpaar holen und solange werfen, bis es im Korb ist. Dabei muss er bei jedem Fehlwurf zur Abwurflinie zurück. Der zweite Spieler darf mit seinem Wurf beginnen, sobald der Spieler vor ihm seinen ersten Wurf abgegeben hat. Trifft ein Spieler in den Korb, so muss er sein Sockenpaar schnell an den nächsten Spieler in der Reihe abgeben. Passiert es nun, dass ein zweiter Werfer vor einem ersten Werfer in den Korb trifft, so ist der erste Werfer ausgeschieden. Das Spiel endet, wenn nur noch ein Spieler übrig ist, welcher der Sieger des Spiels ist.
3	**Sockenschlacht** (Spiel für die ganze Familie)	Wie bei einer Schneeballschlacht bewirft man sich gegenseitig, nur in diesem Fall mit Socken. **Spielvariante:** Jeder hat eine bestimmte Anzahl von Lebenspunkten. Bei jedem Treffer verliert man einen Punkt. Wer keine Lebenspunkte mehr besitzt, hat verloren.

Weitere Trainingseinheiten, -übungen und Anregungen findet ihr auf unserer Homepage unter:

https://www.tsv-heumaden.de/sportangebote/sport-fuer-zu-hause/