

Liegestütz-Memory damit die Muskeln und Synapsen sprießen

Wie heißt es so schön:

Körper und Geist bilden eine Einheit oder Kondition ist gleich Konzentration!

Um konditionell fit zu sein benötigt jeder Sportler, jede Sportlerin Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Liegestützen sind demzufolge an der Tagesordnung, denn sie sind eine der effektivsten Ganzkörperübungen. Um die Liegestützen attraktiv zu gestalten und immer wieder neue Reize zu setzen, gibt es sie in den unterschiedlichsten Ausführungen.

Hier eine weitere Variante, die nicht nur die Muskeln, sondern auch die Synapsen sprießen lässt. Neben Muskelkraft wird gleichzeitig das Gedächtnis und ein waches Auge trainiert.

Organisation:

Memory Karten

Ablauf:

2er Gruppen (A+B) für Wettkampfmodus.

A + B bekommen z.B. 8 Kartenpaare verdeckt auf den Boden gelegt.

Startposition:

A+B befinden sich im Stütz, nebeneinander oder gegenüber.
Solange A arbeitet, hält sich B im Stütz und umgekehrt.
Vor jedem Aufdecken einer Karte wird 1 Liegestütz gemacht.
Das Aufdecken der Karte, erfolgt im Einhandliegestütz.

A beginnt mit **Liegestütz**, deckt die erste Karte auf – **Liegestütz**, deckt die zweite Karte auf.
Wenn beide Karten nicht identisch, beide Karten wieder umdrehen
▶ Aufgabenwechsel
B beginnt mit **Liegestütz**, deckt die erste Karte auf – **Liegestütz**, deckt die zweite Karte auf.
Wenn beide Karten nicht identisch, beide Karten wieder umdrehen
▶ Aufgabenwechsel
Wenn ein Kartenpaar gefunden wurde, darf derjenige/diejenige weitermachen.
Gewonnen hat, wer die meisten Kartenpaare besitzt.



Diese Übung kann auch sehr gut alleine, direkt nach einer mittleren bis höheren Belastung durchgeführt werden. Die Übungen werden mit der Zeit trotz körperlicher Anstrengung konzentrierter und lernen, schneller umzuschalten.

Integrieren Sie diese Übung regelmäßig in Ihr Training, **denn einmal ist keinmal** und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Einige Variationen:

- A+B müssen immer Liegestützen machen, egal wer dran ist.
- Jeder Spieler/jede Spielerin muss unter Zeitdruck die eigenen Kartenpaare (z.B. 5 Paare) finden.