

Joa sching, datt ihr doa seid!

Mia zwei freijen ies außerordentlich,
datt mia oach dis Joahr ous da Biet
iwa daat aktuelle
Geschehen berichten
kinnen



– die eenzisch
Herausforderung:

**„Mia schwätzen net nummen Platt,
mia schreiwen oach nummen op Platt!“**

Awa ma least die Däsch joa oach Weada wie „Sequenzierung“, „social distancing“ un "Filtering Face Piece Masks" - daan as ä bessi Platt oach keen Problem, gäll!?

Joa, und doa wearen ma oach schung beim Thema:

Mia hunn ies gefroacht: „Wiesu schreiwen die immer „**Corona**?“

„**Korona**“ get joa
eigentlich mat „**K**“
geschriewen un as
suviel wie ä
Leitsgeheija ...
nummen am Plural.



Et as awa offensichtlich oach egal, ob et mat „K“ oder mat „C“ geschriewen get – keent vuun beiden wöll ma am Hous hunn!

„*Oah nääääää, loa kimmt alt nees die ganz Korona!*“, heescht et daan.



Joa, und weil ees **DISTer AH(A)** imma die griest Korona as, die erendwu opleeft, guuv eijens fear seij “wäll die „**AHA-Rejel**“ festgeloascht !!!

AHA steht fear: **A**ktives-**H**aushalts-**A**usdauertraining

Die AHA-Rejel soll bewiarken, datt die Altherren mat äm Trainingsprogramm dahäm gehaal un sinnvoll beschädischt gänn!

Et gilt zo vermeiden,

daat seij – groad wäll - zo viel op da Couch rum lungern un **unansehnlich ... oder unästhetisch ...Figuren kreen!**



... sich zor Risikogrupp entwickeln!



... oder an än Altersdepression verfaalen!

Un su seht daat Ganze daan an da Praxis ous:

Ä fröschen Lappen hollen un daan ...

Opwarmen un Dehnen (10 – 15 min)

... as daat A un O um Uunfang vuun jedem Training!



SWV-Training (15 – 20 min)

Beij dear „**Squat-Wischtechnik-Variante**“
get mieh wie de Häleft vuun dear
gesamter Muskulatur träneart!
Et mischt ä schingen Oarsch un kräfdisch
Been!

Wischdisch:



Hään weiiiijt noah oawen,
ä leicht Hoahlkreiz un Bouchmuskeln
(sufern vorhanden) uunspanen.



...bis de Hään innen uun da Scheiw
uunkommen sein....

... lächeln ...→

... un nees strääcken ...
... un roaf ... un roap...
... ischt naaß ...
... daan tröschen!



← daan loaas den Poppes noah innen
brängen ...



TSK-Training (20 – 30 min)

Beij dear „**Treppenlauf-Staubwisch-Kombination**“ gänn „Kraftausdauer, Feinmotorik, Koordination und Kondition“ träneart un de Laufleistung verbessert!
Oußerdeam gänn dobei doabelt suviel Kalorien verbrannt wie beim Joggen!

Ma leeft eefach...

... mat äm Lappen uum Gelääna ...

... trappropp →



... un stöppt beim ...

...Traaproafloofen ...

←

...op der anaara Seit alles oaf!

Traap ropp...

...un roaf...

... un ropp...

... un roaf...

Ma kaan daat Ganze steijan, an deam ma

gleich zwu Stufen op eemoal helt – **awa traaproaf am besten net!**

Wischdisch: Op de Deko oppassen!

Abschluss-Spiel / Wettkampf (20 – 30 min)

De Spaaß doaf natürlich oach dahäm net zo koarz kommen!
... damat daat Training seijn Reiz net verleart!

Bearkastenstapeln senkrecht

... bis inna de Deck ...

... mat äm gooden
Koleesch ...

... zor Hilfestellung ...



... un feiern vuum
Erfolgserlebnis!



Wettkampfvariante:

Jeden gingt jeden!

**Bearkastenstapeln
horizontal**

Vuun ääna Ääk ...
... zor aanara ...
... am besten ...
... mat äm ...
... gooden Koleesch ...
... un natürlich ...
... daat gemeinsam
Erfolgserlebnis feiern!



Un daat Ergebnis kaan sich sehn loassen:



... Wohlgeformt
... un ansehnlich!

... Eigentlich...
... zo Schoad ...
... um dahäm ...
... ze versauern!

„Gott sei Dank brouch ma gingt die hei Korona keen Impfstoff!“



Helau!

... un Prost!



Fortsetzung folgt:

„SouschäldISTdänzing“

... wie de Volkstanzgrupp als Kontaktsporteinheit die Schwierischkeeten vuun deanen vielen Beschränkungen meistert ...!?