

SPORT FREI

Liebe Schülerinnen und Schüler, nutzt die unterrichtsfreie Zeit unbedingt zum Sporttreiben. Es hilft gegen lange Weile und ihr bleibt fit und verbessert eure allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit. Wenn dann die Schule wieder los geht, seid ihr FIT WIE EIN TURNSCHUH ☺ ☺

deine Frau Warich und Frau Jannasch

Vergiss nicht: Sportkleidung und ausreichend Trinken sind ein MUSS!

P.S. Deine Eltern dürfen sehr gern mitmachen!

Teil A

Sport zu Hause

Übungsprogramm TÄGLICH zu Hause

(P.S. du kannst entscheiden, ob du jede Übung auch öfters machst, als vorgegeben) mache nach jeder Übung 30 sec Pause

Klasse 1-2 kann gern jeweils nur die Hälfte machen

- 1) 1 min Laufen am Ort (oder Seilspringen)
- 2) 10 x Hampelmann
- 3) 10x Kniebeuge mit gestreckten Armen
- 4) Wandsitz (lehne dich in der Sitzposition gegen eine Wand und halte das für 30 Sekunden)
- 5) 16x Liegestütz
- 6) 30x Crunches = Situps = Aufrichten aus der Rückenlage (lege dich auf den Rücken und hebe den gedrehten Oberkörper so weit an, dass die Schulterblätter den Boden verlassen) abwechselnd rechts-links
- 7) 30x seitliches Hin- und Herspringen
- 8) 30x Knieheben auf der Stelle (Ellbogen-Knie überkreuzt zusammen führen, Rücken bleibt gerade)
- 9) 10x Hock- Streck- Sprünge
- 10) Glückwunsch! Trage dir einen Smiley ein, wenn du es geschafft hast!!

Woche	☺	☺	☺	☺	☺
1	☺	☺	Mi	Do	Fr
2	Mo	Di	Mi	Do	Fr
3	Mo	Di	Mi	Do	Fr
4	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Zusatz	Mo	Di	Mi	Do	Fr

Teil B
Sport draußen

Übungen 2-3x die Woche

(P.S. du kannst entscheiden, ob du jede Übung auch öfters machst, als vorgegeben)

Klasse 1-2 kann gern weniger machen

- 1) 10 -15 min lockeres Laufen
- 2) Lauf ABC je Übung ca.25m
 - Hopselauf
 - Kniehebelauf
 - Anfersen
 - Seitgalopp rechts/links
 - Wechselsprünge
- 3) Seilspringen
- 4) 10x Weitsprung (Absprung mit einem Bein, Landen auf beiden Beinen)
- 5) 10x Schlussprünge (Absprung und Landen mit geschlossenen Beinen)
- 6) Armkreisen vorwärts/rückwärts/Wechselkreisen
- 7) 10x verschieden Werfen mit verschiedenen Gegenständen (abwechselnd rechts-links-beidhändig)
- 8) 10x Irgendwo drauf, drüber und drunter klettern
- 9) 5x 30m Sprinten (Klasse 1,2) 5x 50m Sprinten (Klasse 3,4)
- 10) **Glückwunsch! Trage dir einen Smiley ein, wenn du es geschafft hast!!**

Woche			
1			
2			
3			
4			
Zusatz			