

## Aufgaben „Sport für zuhause“ #4

Potsdam, den 13.04.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die sportlichen Aufgaben sollst du an mindestens 3 Tagen in der Woche durchführen. Erklärungen zu den Übungen findest du auf der nächsten Seite.

### Erwärmung:

Du benötigst eine Stoppuhr (z.B. Handy). Zur Erwärmung machst du zweimal 60 Sekunden lang „Unterarmstütz zum Liegestütz“. Wähle das Tempo so, dass du 60 Sekunden ohne Pause durchhältst! Beginne nicht immer mit dem gleichen Arm! Anschließend hast du 60 Sekunden Pause, bevor du die Übung wiederholst.



Quelle: [https://fitnessuebungenzuhause.de/unterarm\\_zum\\_liegestuetz\\_plank\\_to\\_pushup.html](https://fitnessuebungenzuhause.de/unterarm_zum_liegestuetz_plank_to_pushup.html)

### Hauptteil:

Nachdem du mit der Erwärmung fertig bist, brauchst du wieder deine Stoppuhr und versuchst innerhalb von 12 Minuten so viele Runden wie möglich zu schaffen. Eine Runde setzt sich aus folgenden Übungen zusammen:

- 5 Burpees
  - 10 Dips an einem Stuhl
  - 15 Kniebeuge
- } **eine** Runde

Versuche keine Pause zu machen und arbeite die vollen 12 Minuten durch! Wähle das Tempo selber und achte auf eine saubere Ausführung der Bewegungen! Versuche mindestens 4 Runden zu schaffen! Wer schafft mehr als 4?

### Abschluss (freiwillig):

Wer jetzt noch Kraft hat, führt die Wandhocke für insgesamt 180 Sekunden (3 Minuten) durch. Du benötigst also wieder eine Stoppuhr. Du musst die 3 Minuten aber nicht an einem Stück durcharbeiten. Du kannst z.B. immer 30 Sekunden arbeiten, dann machst du kurz Pause und machst die nächsten 30 Sekunden – Solange, bis du 180 Sekunden hast. Oder du machst dreimal 60 Sekunden usw.

Wenn du die Übungen noch nicht kennst, schau dir bitte die folgenden YouTube-Videos an! Hier werden dir die Übungen Schritt für Schritt erklärt:

- Burpee: [https://www.youtube.com/watch?v=dda\\_KUtV9Q8](https://www.youtube.com/watch?v=dda_KUtV9Q8)
- Kniebeuge: <https://www.youtube.com/watch?v=pMPGj3KoAg4>
- Wandhocke: <https://www.youtube.com/watch?v=rsMXGcv3R6s>
- Dips am Stuhl:



Quelle: [https://fitnessuebungen-zuhause.de/dips\\_stuhl.html](https://fitnessuebungen-zuhause.de/dips_stuhl.html)

*Hinweis: YouTube bietet dir für Videos eine Untertitelfunktion an. Der gelbe Pfeil zeigt auf das Symbol, welches du für die Aktivierung anklicken musst.*



Wer sich noch mehr bewegen möchte, kann bei „ALBAs täglicher Sportstunde“ auf YouTube mitmachen.

Grundschule: <https://www.youtube.com/watch?v=hFNvY1u28KI>

Sekundarstufe: <https://www.youtube.com/watch?v=-ejj51HOnU> .

Viel Spaß beim Üben!