

Aufgaben „Sport für zuhause“ #4

Potsdam, den 27.04.2020

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:

Für die Erwärmung führst du drei Runden (ab Klassenstufe 6 fünf Runden) die folgenden Übungen durch:

- 15 Hampelmänner
 - 10 Kniebeuge
 - 5 Liegestütze
- } **eine Runde**

Hauptteil:

Nachdem du mit der Erwärmung fertig bist, startest du ohne große Pause mit dem Hauptteil!

Du beginnst mit **50x Schultertippen**, das bedeutet 25 Wiederholungen die rechte Schulter antippen und 25 Wiederholungen die linke Schulter antippen – Und zwar immer Wechsel: rechts, links, rechts, links usw. (ab Klasse 7 machst du die Übung 100x)! Versuche dabei keine großen Pausen zu machen!

Jetzt benötigst du eine Stoppuhr (eine normale Uhr geht auch). Alle 3 Minuten musst du eine bestimmte Anzahl von Übungen absolvieren. Wenn du schneller als 3 Minuten bist, hast du restlichen Sekunden Pause. Ist die erste Runde nach 3 Minute vorbei, beginnt die zweite Runde bis Minute 6. Die dritte Runde geht bis Minute 9 usw. Das Ganze machst du für 5 Runden, also bist du insgesamt 15 Minuten in Bewegung (*Alle Schülerinnen und Schüler über 14 Jahren machen bei jeder Übung 3 Wiederholungen mehr*).

- 3 Burpees
 - 6 Lunges (3 rechts, 3 links)
 - 9 Crunchs
- } **eine Runde alle 3 Minuten**

Abschluss:

Als letzte Übung machst du nach einer kurzen Pause für insgesamt 180 Sekunden (3 Minuten) den Unterarmstütz. Du benötigst dazu 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:

- Kniebeuge: <https://www.youtube.com/watch?v=pMPGj3KoAg4>
- Wandhocke: <https://www.youtube.com/watch?v=rsMXGcv3R6s>
- Schultertippen: <https://www.youtube.com/watch?v=4U5gtdX6JYM>
- Crunch: <https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8>
- Burpee: https://www.youtube.com/watch?v=dda_KUtV9Q8
- Unterarmstütz: <https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>

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=8B8KmyPNLCK>

Sekundarstufe: <https://www.youtube.com/watch?v=WzM3AKBIM6k> .

Viel Spaß beim Üben!