

## 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](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!