

## Aufgaben „Sport für zuhause“ #1

Potsdam, den 23.03.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die sportlichen Aufgaben sollt ihr mindestens an 3 Tagen in der Woche durchführen.

Die Übungen für die „Sportstunden“ werden in dem Video von Eileen Gallasch (<https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>) und Timo von fitundgut (<https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>) erklärt.

Du machst bitte an mindestens 3 Tagen in der Woche:

- 20x Hampelmänner
- 10x Gorilla-Hopps (1x vorwärts + 1x rückwärts = 1 Gorilla-Hopp)
- 10 Meter den Tigergang (Du kannst dabei immer 1 Meter vorwärts und dann wieder 1 Meter rückwärts „tigern“)
- Partnerübung (mit deinen Eltern oder Geschwistern):  
20x Abklatschen in der Liegestützposition (10x mit rechts, 10x mit links)
- Mindestens 30-60 Sekunden Unterarmstütz  
(Wenn du es schon länger schaffst, dann mach solange wie du kannst und merke dir die Zeit! Kannst du deinen persönlichen Rekord beim nächsten Mal verbessern?)

Wem eine Runde zu wenig ist, der macht einfach die Übungen in der gleichen Reihenfolge noch einmal.

Als zusätzliche Hausaufgabe möchte ich von dir für diese Woche, dass du beim Zähneputzen auf einem Bein stehst. Du kannst das Bein während des Zähneputzens immer mal wechseln. Für die Profis unter euch: Schließe doch mal ganz kurz dabei die Augen! Kannst du dann immer noch so gut auf einem Bein stehen?

Wer sich noch mehr bewegen möchte, kann bei „ALBAs täglicher Sportstunde“ auf YouTube mitmachen: <https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk>.

Für Fragen stehe ich dir unter: [f.kropka@tuerkschule.de](mailto:f.kropka@tuerkschule.de) zur Verfügung.

Viel Spaß beim Üben!

Herr Kropka