

## Aufgaben „Sport für zuhause“ #2

Potsdam, den 27.03.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die sportlichen Aufgaben sollst du an mindestens 3 Tagen in der Woche durchführen.

Dazu schaust du dir bitte aufmerksam 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>
- Crunch: <https://www.youtube.com/watch?v=73dXckwoVY8>

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



Bevor du mit der Wochenaufgabe anfängst, machst du bitte als Erwärmung **20 Hampelmänner** und probierst dann alle 3 Übungen **langsam** aus! Lass dich dabei von deinen Eltern oder Geschwistern kontrollieren, ob du die Übungen richtig durchführst! Jede Übung solltest du vorher 5-mal üben: 5 Burpees, 5 Kniebeuge, 5 Crunchs.

Anschließend machst du bitte an 2-3 Tagen in der Woche folgende Übungen:

- 5 Burpees
  - 10 Kniebeuge
  - 15 Crunchs
- } **eine** Runde

Eine Runde besteht aus den 3 Übungen. Je nach Klassenstufe musst du:

- Klasse 1-2 = 2 Runden,
- Klasse 3-4 = 3 Runden,
- Klasse 5-6 = 4 Runden,
- Klasse 7-10 = 5 Runden durchführen.

Als zusätzliche Hausaufgabe möchte ich von dir für diese Woche, dass du beim Zähneputzen in die Wandhocke gehst. Versuche während des Zähneputzens 2-mal 30 Sekunden die Position zu halten! Eine Erklärung für die Übung findest du hier: <https://www.youtube.com/watch?v=rsMXGcv3R6s> .

Wer sich noch mehr bewegen möchte, kann bei „ALBAs täglicher Sportstunde“ auf YouTube mitmachen. Grundschule: <https://www.youtube.com/watch?v=lij9O93WpH4>  
Sekundarstufe: <https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4> .

Viel Spaß beim Üben!