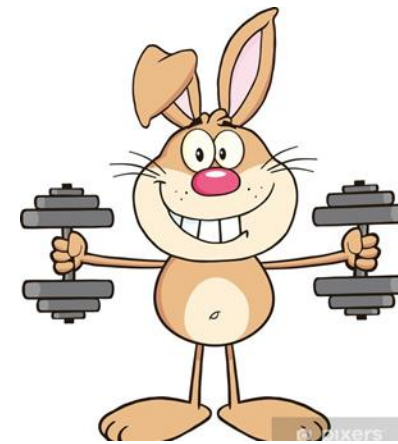
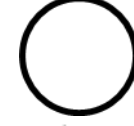
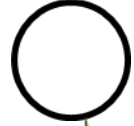
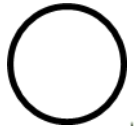
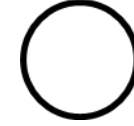
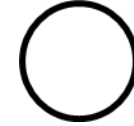
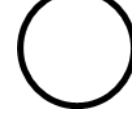
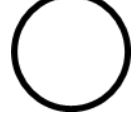
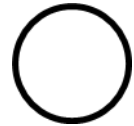
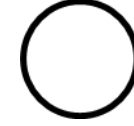
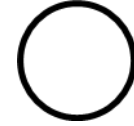
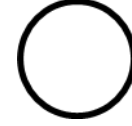
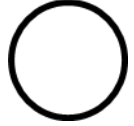
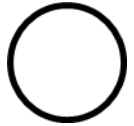
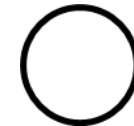
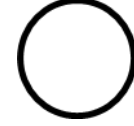
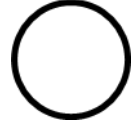
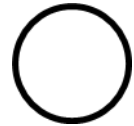
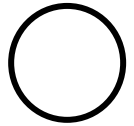


Fit mit Abstand

Stempelkarte



Start



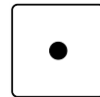
Ziel



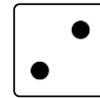
Montag Ausdauer

Benötigtes Material: Würfel

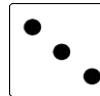
Für das Ausdauertraining stehen 6 verschiedene Übungen zur Auswahl. Mit dem Würfel erwürfelt ihr euch dann die jeweilige Aufgabe. Versucht, mindestens 6 Bewegungsrunden zu schaffen.



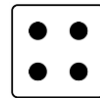
10 Hampelmannsprünge



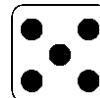
10 mal mit geschlossenen Beinen am Platz hin und herspringen



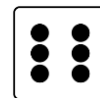
10 Wechselsprünge (=Scherensprünge)



schnelles Laufen (Sprinten) am Platz, dabei bis 10 zählen



10 mal in die Luft boxen (rechts und links boxen = 1 Wiederholung)



10 mal Kniehebelauf am Platz (rechtes und linkes Knie = 1 Wiederholung)



Dienstag Beweglichkeit

Heute wird Deine Beweglichkeit mit insgesamt 5 verschiedenen Übungen trainiert. Versuche jede Dehnung für 20-30 Sekunden zu halten, atme dabei ruhig. Anschließend lockerst Du Dich kurz aus und machst die Übung ein zweites mal.



Stehe aufrecht und verschränke deine Hände hinter dem Rücken. Strecke die Ellenbogen und hebe die Arme leicht nach hinten-oben an.



Strecke die Arme nach vorne aus. Verschränke die Hände und schiebe die Hände so weit wie möglich nach vorne. Dein Rücken wird dabei etwas gerundet.



Stelle dich hüftbreit auf. Strecke einen Arm mit der Handfläche zur Decke. Lehne deinen Oberkörper dabei etwas zur Seite.



Lass deinen Oberkörper nach unten hängen und versuche mit deinen Händen deine Zehenspitzen oder sogar den Boden zu berühren. Deine Beine bleiben gestreckt.



Strecke deine Arme abwechselnd, so weit du kannst nach oben, als würdest du nach den Sternen greifen. Stell dich dabei auf deine Zehenspitzen und mach dich ganz groß.



Mittwoch Kraft

Benötigtes Material: Würfel

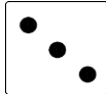
Für das Krafttraining stehen 6 verschiedene Übungen zur Auswahl. Mit dem Würfel erwürfelt ihr euch dann die jeweilige Aufgabe. Versucht, mindestens 6 Bewegungsrunden zu schaffen.



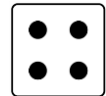
5 Liegestütze



5 Trizeps Dips



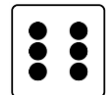
10 Bergsteiger (jedes Knie zählt als Wiederholung)



5 Kniebeuge

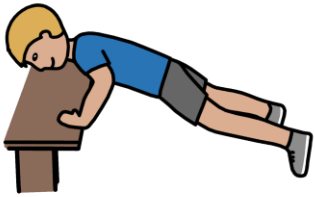


5 Strecksprünge



6 Ausfallschritte rechts-links im Wechsel

Kraft Erklärungen zu den Übungen



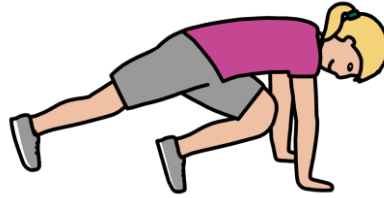
Liegestütze

Hände auf dem Tisch, dem Stuhl oder für Profis auf dem Boden.



Trizeps-Dips

Stütze dich auf deinen Stuhl, sodass dein Po bei gestreckten Armen vor der Kante schwebt. Beuge deine Arme und senke so deinen Po nach unten ab. Drücke dich mit deinen Armen wieder nach oben.



Bergsteiger

Ziehe in der Stützposition deine Knie abwechselnd schnell nach vorne.



Kniebeuge

Beuge deine Knie und Hüfte. Schiebe dein Gesäß dabei nach hinten bis die Beine etwa rechtwinklig gebeugt sind. Deine Arme sind nach vorne vor den Körper gestreckt. Strecke deine Beine anschließend wieder.



Strecksprünge

Gehe tief in die Hocke, deine Hände berühren den Boden. Springe nun kräftig nach oben, die Arme dabei über den Kopf strecken und lande wieder in der Hocke.



Ausfallschritte

Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach hinten. Beuge deine Beine nach unten und drücke dich anschließend wieder nach oben. Make nun mit deinem hinteren Bein einen großen Schritt nach vorne. Seite wechseln.

Donnerstag Koordination

Heute dreht sich alles um Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Ballgefühl. Sucht Euch von den abgebildeten Übungen 2 aus und übt diese. Wenn ihr eine Übung gut könnt, probiert selber wie ihr den Trick schwerer machen könnt (kleiner Tipp: versucht es z.B. schneller, stellt euch auf die Fersen oder Zehenspitzen, schließt die Augen.....)



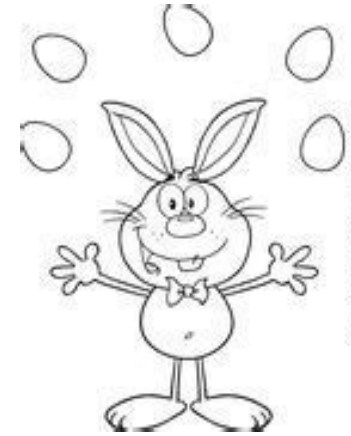
Dein rechter Arm kreist nach vorne, der linke Arm kreist nach hinten.
Tipp: beginne am besten mit nach oben gestreckten Armen, lass den rechten nach vorne und den linken nach hinten fallen....und jetzt üben....üben....üben



Flamingo
Ziehe den Fuß zu deinem Gesäß. Versuche die Knie auf gleicher Höhe zu halten. Halte diese Position so lange es geht. Seite wechseln.



Stelle dich aufrecht hin und balanciere ein Buch auf deinem Kopf.
Versuche ein paar Schritte vor und zurück zu gehen.



Ballschule
Zerknüll dir ein altes Blatt Papier zu einem Ball.

Versuche...
...den Ball mit einer Hand hochzuwerfen und mit derselben Hand aufzufangen
...probiere das mit links
...stellt euch zu zweit gegenüber und werft euch eure 2 Papierbälle gleichzeitig zu
...probiert Zielwerfen auf vorher festgelegte Ziele im Klassenzimmer

Freitag Yoga

Sonnengruß (übergeordneter Bewegungsablauf)



Wenn Du nach ein paar Sonnengruß Runden warm und konzentriert bist, gehst Du in die Baum-Position. Deine Hände sind vor der Brust, ein Fuß ist an der Innenseite Deines anderen Beines. Probiere auf einen festen Punkt zu schauen und atme ganz ruhig und gleichmäßig. Werde fest und stabil wie ein Baum. Wer schafft es am längsten?

PS: Nicht verzweifeln, wenn es am Anfang wackelt. Ruhig bleiben wie ein Baum und nochmal probieren.

Zum Abschluss der Sportwoche üben wir den Sonnengruß vom Yoga in einer Klassenzimmervariante.

Du beginnst im Stand und streckst die Arme weit über den Kopf. Atme aus, beuge Dich vor und gib Deine Hände neben Deine Füße.

Atme ein, Dein rechter Fuß geht weit zurück (Sprinterposition). Atme aus, Dein Fuß kommt wieder nach vorne. Atme ein und streck Dich wieder nach oben. Wiederhole, beginnend mit dem linken Fuß.

Übe den Ablauf mehrmals hintereinander.

