

Bewegung und Sport

Damit du dich auch in dieser besonderen Zeit genug bewegst, stelle ich dir hiermit die „Quarantänechallenge“ vor. Diese fließt in deine Note für Bewegung und Sport mithin ein.

Du findest unter „Meine Quarantäne-Aktivitäten“ eine Tabelle, auf der alle Übungen stehen.

Anstelle unserer gemeinsamen Turnstunden sollst du nun die Übungen jeden Tag zu Hause machen und kannst damit Punkte holen. Ich werde dir die Übungen im Anschluss noch erklären, du kannst sie dir aber auch im Internet anschauen!

(<https://erichfrischenschlager.com/home-challenge/>)

Mache jede **Übung 45 Sekunden** lang (am besten du stoppst mit deinem Handy). Jede fertige Wiederholung bringt dir einen Punkt. Die Punkte trägst du in die Tabelle ein.

Du kannst die Übungen auch über den Tag verteilen und immer wieder kleine Bewegungspausen während des Lernens machen, oder du machst sie alle hintereinander. Wie du magst 😊

Bringe mir die Tabelle bitte wieder zurück, damit ich mir ansehen kann, wie fleißig du trainiert hast!

Hier kommen die Übungen:

-Hampelmann: Ausgangsstellung ist mit geschlossenen Beinen, Arme hängen runter. Dann springst du in die Grätsche und klatscht mit den Händen über deinem Kopf zusammen. Danach springst du wieder zurück, schließt die Beine und deine Hände berühren deine Oberschenkel. Jedes Mal, wenn deine Hände wieder auf deinem Oberschenkel landen, bekommst du einen Punkt.

-Schulterklopfen: Ausgangsstellung ist der Unterarmstütz. Deine Hände sind unter deinen Schultern aufgestellt, du drückst dich vom Boden weg und du versuchst, dich so gerade wie möglich zu halten. Jetzt löst du eine Hand vom Boden und klopfst dir damit selbst auf die Schulter (rechte Hand, rechte Schulter, linke Hand, linke Schulter). Für jedes Mal Abklopfen bekommst du einen Punkt.

-Klopapier-Karussell: Hier brauchst du eine Klopapierrolle oder einen anderen leichten Gegenstand. Du legst dich auf den Bauch und hebst Beine, Oberkörper und deine ausgestreckten Arme vom Boden. In der Hand hältst du eine Klopapierrolle, einen Ball oder einen anderen Gegenstand. Versuche nun, den Gegenstand im Kreis um deinen Kopf herum in die andere Hand zu geben und vorne wieder zurück. Jedes Mal, wenn der Gegenstand wieder in der ersten Hand ist, bekommst du einen Punkt.

-Kniebeugen: Du stehst aufrecht im schulterbreiten Stand. Jetzt beugst du deine Beine, bis deine Oberschenkel gerade zum Boden schauen. Achte darauf, dass deine Fersen die ganze Zeit am Boden bleiben und du nicht nach vorne kippst! Jedes Mal, wenn du wieder gerade stehst, bekommst du einen Punkt.

-Sit-Ups: Leg dich auf den Rücken und stelle deine Beine auf. Leg deine Arme nun ausgestreckt hinter dich. Rolle dich jetzt auf, nimm die Arme mit und berühre damit deine Knie. Dann rollst du dich wieder zurück und legst die Arme gestreckt hinter deinem Kopf ab. Jeder SitUp zählt einen Punkt.

-Fersensitz: Hier brauchst du wieder einen Ball oder etwas Ähnliches. Für den Fersensitz stellst du dich zuerst gerade hin und versuchst dann, so weit wie Möglich mit deinem Popo Richtung Boden zu kommen, ohne den Boden zu berühren. Achtung, fall nicht nach hinten um! Nun nimmst du deinen Gegenstand und wirfst ihn in die Luft und versuchst, ihn dann wieder zu fangen. Jedes Mal, wenn du den Ball fängst, bekommst du einen Punkt.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß bei der „Quarantäne-Homechallenge“!

Bleib fit und gesund 😊