

## Sportübungen für zu Hause.

Liebe Schüler\*innen,

ein gutes Mittel, um sich gegen den Coronavirus zu schützen ist gesund und fit zu bleiben. Daher bekommt ihr auch in Sport eine Aufgabe für zu Hause. Ihr braucht keine Ausrüstung und nur 10 Minuten am Tag.

Was ihr dafür braucht ist etwas Platz in der Wohnung, eine Unterlage (Matte oder Handtuch) und eine Stoppuhr/ Handy.

Hier sind fünf Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht erklärt. Jede dieser Übungen solltet ihr mindestens 3 - 4 mal in der Woche machen. Es gibt immer eine leichte und eine schwerere Variante, beginnt mit der leichten und steigert euch dann.

Außerdem solltet ihr euch auch 2 -3 mal in der Woche (ca.30 Minuten) im Freien austoben. Hierbei könnt ihr Joggen, Radfahren etc.

Übung1 **Liegestütz** - 10 Wiederholungen

Übung 2 **Kniebeugen** - 15 Wiederholungen

Übung 3 **Hampelmann** - 15 Wiederholungen

Übung 4 **Plank** - 30 sec. halten

Übung 5 **Rückenstrecker** - 45 sec. Halten

### Hinweis:

Diese Aufgabe ist für euch und eure Gesundheit. Es bringt euch gar nichts, wenn ihr Die Tabelle ausfüllt und die Übungen nicht macht. Damit belügt ihr euch selbst!

Tragt nur das ein, was ihr wirklich gemacht habt

Diese fünf Übungen sollst du ein mal am Tag mit der angegebenen Mindestzahl/ Mindestdauer machen. Deine Eltern und Geschwister dürfen gerne mitmachen und ihr macht einen kleinen Wettbewerb da raus ( so macht es mehr Spaß). Gerne kannst du die Anzahl der Wiederholungen erhöhen bzw. die Dauer ( z.B. 20 Hampelmänner) oder mehrere Durchgänge der Übungen machen.

In die beigelegte Tabelle trägst du ein, wie viele Liegestützen etc. du pro Durchgang gemacht hast. In der 6. Spalte trägst du ein, wie viele Durchgänge du gemacht hast.

Wenn du die Übungen jeden Tag machst, solltest du schnell merken, dass du nach kurzer Zeit mehr schaffst.

Stell dir vor wie stark du nach vier Wochen sein wirst! Nach vier Wochen könnt ihr eure Ergebnisse ja mal mit euren Klassenkameraden \*innen vergleichen.

Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren



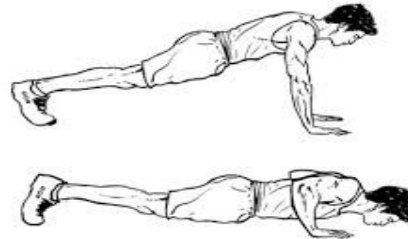
PS: Mit Musik macht es mehr Spaß!!!

## Übung 1 Liegestütz

Leichte Variante



schwere Variante



### Ausgangsposition

- Füße schulterbreit auseinander
- Hände sind unter den Schulter
- Körper bildet eine möglichst gerade Linie.

### Ausführung

Den Körper langsam Richtung Boden absenken, bist du fast den Boden berührst.

Von dort wieder hochdrücken.

Beim Runtergehen einatmen,  
beim hochgehen ausatmen.

## Übung 2 Kniebeugen

### Leichte Variante



#### Ausgangsposition

- Füße schulterbreit auseinander
- Arme nach vorne ausgestreckt

#### Ausführung

Langsam das Gesäß Richtung Boden bewegen, bis die Kniegelenke einen 90° Winkel bilden. Dein Gewicht ist auf den Fersen.

Von dort wieder aufstehen.

Beim Runtergehen einatmen, beim Hochkommen ausatmen

**Wichtig: Knie nicht über die Fußspitzen!**

### Schwere Variante

Nimm deinen Schulrucksack und packe deine Schulbücher und Hefte hinein  
Halte den Rucksack vor deiner Brust und führe die Übung aus wie beschrieben

## Übung 3 Hampelmann ( Jumping Jack)

### Ausgangsposition

- die Beine sind geschlossen
- die Arme sind seitlich am Körper angelegt

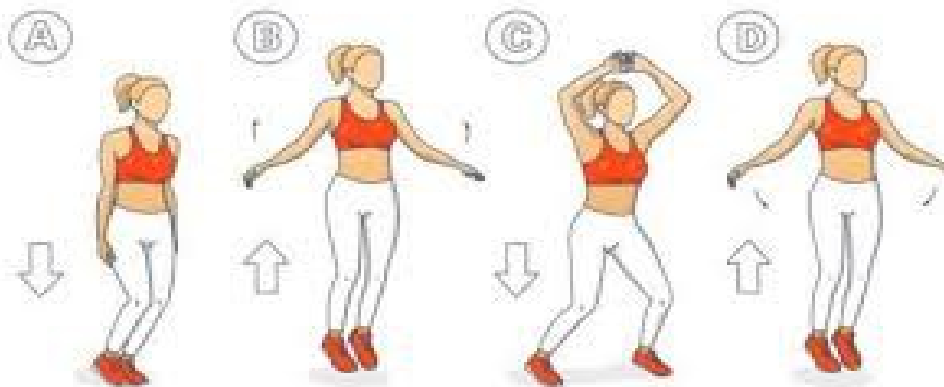
### Ausführung

Spring etwas hoch und öffne dabei die Beine  
Gleichzeitig hebst du deine gestreckten Arme  
Seitlich bis du mit den Oberarmen deine Ohren  
Berühren kannst.

Lande mit geöffneten Beinen und Armen über dem  
Kopf

Leichte Variante

### JUMPING JACKS



Schwere Variante

Nimm in jede Hand ein Gewicht,  
dass du gut festhalten kannst z.B. zwei Flaschen  
( diese müssen gleich schwer sein)

## Übung 4 Plank

### Leichte Variante

#### Ausgangsposition

- Füße schulterbreit auseinander
- Unterarme auf dem Boden
- Rücken und Gesäß bilden eine Linie

#### Ausführung

Position halten ( mind. 30 sec.)

Alles anspannen

**Atmen nicht vergessen!**



### Schwere Variante

Schiebe die Unterarme etwas weiter nach vorne.

Nur soweit, dass du keine Schmerzen im unteren Rücken spürst.

Du kannst die Übung auch in Seitenlage und Rückenlage machen

## Übung 5 Rückenstrecker

### Ausgangsposition

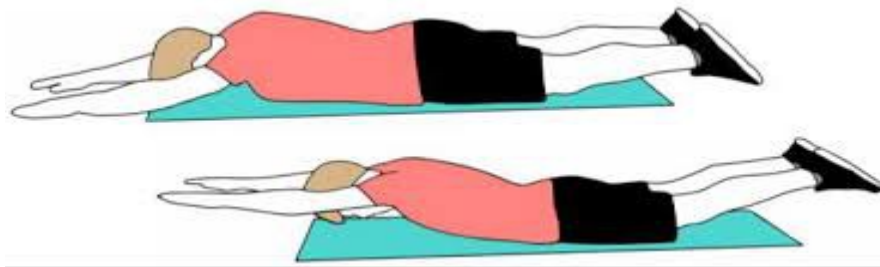
- du liegst auf dem Bauch
- Arme und Beine nach vorne und hinten ausgestreckt

### Ausführung

Arme und Beine gleichzeitig vom Boden heben.  
Die Beine mindestens soweit heben, dass die Knie den Boden nicht mehr berühren.

Position halten

### Leichte Variante



### Schwere Variante

Nimm dein schwerstes Schulbuch und halte es mit den Händen fest

# Sportübungen für zu Hause

Tabelle zum Dokumentieren der Übungen

Datum	Liegestütz	Kniebeuge	Hampelmann	Plank	Rückenstrecker	Ausdauer	Anzahl Durchgänge

Name: \_\_\_\_\_