

Liebe Schüler\*innen,

Hier werden die Sportübungen für diese Woche erklärt. Auch diese Woche trainiert ihr mit dem eigenen Körpergewicht. Jede dieser neuen Übungen solltet ihr täglich machen und wieder in euer Sporttagebuch eintragen. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr natürlich die alten Übungen auch machen und eintragen. Auch diese Woche dürfen eure Eltern und Geschwister wieder mitmachen. Außerdem solltet ihr euch auch 2 -3 mal in der Woche (ca.30 Minuten) im Freien austoben. Hierbei könnt ihr Joggen, Radfahren etc.

So funktioniert es:

Übung 1	Einbeinstand – Ägypter	45 sec. halten pro Seite
Übung 2	Maikäfer und Frosch	10 -15 mal
Übung 3	Diagonaler Vierfüßler – Fuchs	20 mal pro Seite
Übung 4	50 m - Kraul – Krokodil	10 -15 mal
Übung 5	Skiabfahrtsocke	3 x 30 sec. halten

## Übung1 Einbeinstand – Ägypter

leichte Variante



### **Ausgangsposition**

- Stehe auf einem Bein

### **Ausführung**

- Hebe ein Bein im Rechten Winkel vor deinem Körper hoch oder stelle es an das andere Knie
- Strecke die Arme über den Kopf

schwere Variante



### **Ausgangsposition**

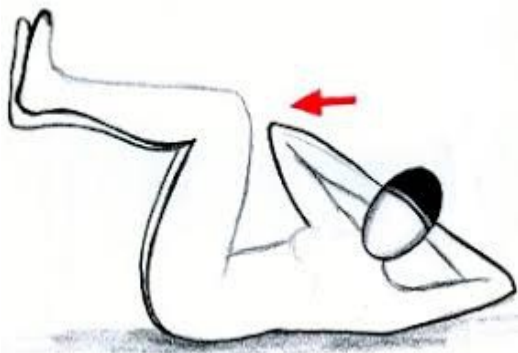
- stehe auf einem Bein

### **Ausführung**

- strecke ein Bein nach Hinten weg
- die Arme sind wie die Flügel vom Flugzeug ausgestreckt

## Übung 2 Maikäfer und Frosch

### leichte Variante



#### **Ausgangsposition**

- du liegst auf dem Rücken

#### **Ausführung**

- hebe die Beine im rechten Winkel in die Luft
- berühre mit einer Hand den gegenüberliegenden Fuß

### schwere Variante



#### **Ausgangsposition**

- du liegst auf dem Rücken
- die Arme sind hinter deinem Kopf gestreckt

#### **Ausführung**

- hebe die gestreckten Beine an
- komm mit deinem Oberkörper hoch und berühre mit deinen Händen seitlich deine Knie

### Übung 3 Diagonaler Vierfüßler – Fuchs

#### **Ausgangsposition**

- du stehst im Vierfüßlerstand auf dem Boden
- dein Rücken ist ganz gerade

#### **Ausführung**

- strecke als Fuchs im Vierfüßlerstand diagonal ein Bein und einen Arm weg
- ziehe deine Zehen zum Schienbein
- dein Arm und dein Knie berühren sich unter deinem Bauch (rechts mit links)



## Übung 4 50 m Kraul schwimmen das Krokodil

### leichte Variante



#### Ausgangsposition

- Du liegst auf deinem Bauch auf dem Boden
- Ein Arm ist nach vorne gestreckt
- die Beine strecken

#### Ausführung

- hebe deine Arme und Beine an
- paddle wie beim Kraulschwimmen, indem du ein Bein und einen Arm höher hebst

### schwere Variante



#### Ausgangsposition

- du liegst mit gestreckten Beinen auf dem Bauch
- eine Hand berührt deinen Hinterkopf, die andere Hand deinen Po

#### Ausführung

- stelle deine Zehe auf den Boden, die Knie sind durchgestreckt
- hebe leicht deinen Oberkörper an
- wechsele nun gleichzeitig die Handpositionen ( die Hand vom Kopf geht zum Po)

## Übung 5 Skiabfahrtsstrecke



### **Ausgangsposition**

- du gehst wie ein Skirennläufer in die Abfahrtshocke

### **Ausführung**

- die Arme sind seitlich am Körper  
- so fährst du bis ins Ziel

### **Variation**

- du machst dich groß, wenn es steil wird,  
und ganz klein wenn es flach wird  
- du springst nach oben und fährst über eine Schanze  
- du beugst dich nach rechts und links, um Kurven  
zu fahren

### Tip:

Sucht euch im Internet ( youtube)eine Skiabfahrtsstrecke z.B. das Abfahrtsrennen in Kitzbühl  
und fahrt diese einfach mit.

Dabei könnt ihr genau sehen, wann ihr eine Kurve fahrt oder springen müsst

## Sportübungen für zu Hause

### Tabelle zum Dokumentieren der Übungen

Datum	Einbeinstand	Maikäfer Frosch	Vierfüßler	50 m Kraul	Skifahrer	Ausdauer	Anzahl Durchgänge

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

Ich wünsche euch viel Spaß beim Training

