

# Übungsplan Sport 2021

## Klasse 9

01.02. - 13.02. 2021

### Private Kant - Schule

Wenn die Möglichkeit besteht, dass eine weitere Person mitmachen kann,  
( Geschwister oder Eltern) wäre das hilfreich.

Seite 1

<b>Aufwärmen 10 min.</b>	<p>Alle Übungen werden auf der Stelle ausgeführt. Bitte darauf achten, daß der Boden keinen Schaden nimmt.</p> <p>Fenster kippen, Musik anmachen, los geht's:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wir laufen auf der Stelle und ziehen dabei die Beine möglichst weit nach oben.</li><li>2. Anfersen, die Fersen möglichst bis zum Gesäß hochschwingen.</li><li>3. Auf der Stelle sprinten, schnelle Bewegungen und nur den Fußballen aufsetzen.</li><li>4. Strecksprünge, in die Hocke gehen, beide Hände am Boden aufsetzen und nach oben springen. Die Arme schwungvoll zur Decke schwingen.</li><li>5. Ein Bein möglichst weit vorne nach oben schwingen. Ein Arm dabei horizontal nach vorne ausstrecken und versuchen die Handinnenflächen zu berühren.</li></ol>
	<b>Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur an Rumpf und Extremitäten.</b>
<b>1</b>	Gestreckt auf der Seite liegend ein Bein so weit nach vorne ablegen, bis ein rechter Winkel zwischen den Beinen entsteht. Das Gleiche auf der anderen Körperseite.
<b>2</b>	Gestreckt auf dem Rücken liegend beide Beine mit den Händen zum Körper ziehen. Die Oberschenkel berühren fast den Bauch.
<b>3</b>	Auf dem Boden sitzend, die Hände hinter dem Körper. Der Körper geht nach oben bis zur Waagerechten. Es berühren nur die Füße und Hände den Boden. Jetzt wird ein Bein und der gegenüberliegende Arm ausgestreckt. Das Gleichgewicht 10 sec. halten. Die selbe Übung nun auf der Vorderseite auf dem Boden kniend. Die Hände vor dem Körper.
<b>4</b>	Auf dem Boden sitzend die Beine ausstrecken, die Arme verschränken, und die Beine 15 x übereinander scheren. Das Ganze mit gestreckten Beinen und nur kurz über dem Boden.
<b>5</b>	Katzenbuckel: Auf dem Boden kniend stützen die Hände sich vorne ab. Zuerst geht es in das Hohlkreuz, der Blick geht zur Decke. Anschließend in den Katzenbuckel, der Blick geht zum Bauch. Das Ganze möglichst langsam.
<b>6</b>	Auf dem Bauch gestreckt liegend die Beine und Arme anheben, nun kleine und schnelle Scherbewegungen nach oben und zur Seite ausführen. Darauf achten, dass immer das linke Bein und der rechte Arm oben ist. Andersrum natürlich das Gleiche.