

**Übungsplan Sport 2021**  
**Klasse 11/12**  
**Private Kant - Schule**

Wenn die Möglichkeit besteht, dass eine weitere Person mitmachen kann,  
(ältere 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. Abwechselnd ein Bein auf die Spitze und auf die Hacke stellen</li> <li>3. 10x Sprünge auf beiden Beinen, auf dem linken und auf dem rechten.</li> <li>4. Kniebeugen, stehend strecken wir die Arme aus und gehen in die Hocke und kommen wieder hoch. 15 - 20 x</li> <li>5. Hampelmann, Aufrecht stehen, Füße direkt nebeneinander stellen, Arme sind seitlich am Körper angelegt, Handflächen zeigen nach vorne, leicht hüpfen und die Beine seitlich spreizen bis man mehr als Schulterbreit steht, Arme seitlich nach oben strecken und heben, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren, dann wieder in Ausgangsstellung zurückspringen.</li> </ol>
	<b>Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur an Rumpf und Extremitäten.</b>
<b>1</b>	Auf dem Boden sitzend die Beine anziehen, Sohlen zueinander und dabei die Innenseite der Knie mit den Ellenbogen nach unten drücken.
<b>2</b>	Aus dieser Position das rechte Bein strecken, und mit der rechten Hand an die Fußspitze greifen. Das Gleiche auf der linken Seite.
<b>3</b>	Auf dem Rücken liegend in den Unterarmstütz gehen ( nur die Unterarme berühren den Boden), Körper anheben und 15 sec. in der Luft halten. Dabei berühren nur die Fersen und die Unterarme den Boden. Die gleiche Übung nun auf der rechten Körperseite. Dann auf dem Bauch und zum Schluss auf der linken Seite.
<b>4</b>	Auf dem Boden sitzend die Beine ausstrecken, die Arme verschränken, und die Beine 15 sec. anheben. Das Ganze mit gestreckten Beinen und nur kurz über dem Boden.
<b>5</b>	Liegestütz: Zuerst die Maximalanzahl bestimmen. Soviel wie man schafft. Dann mit 70% 3-5 Serien absolvieren. Beispiel: Man schafft 22 am Stück (22x0,7=15,4) Also 3-5 Serien a 22 Stück.
<b>6</b>	Auf dem Bauch gestreckt liegend die Beine und Arme anheben, und 15 sec. in der Luft schweben lassen. Das Ganze 3 x.