

# Übungsplan Sport 2021

## Klasse 9

15.02. - 26.02. 2021

### 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 springen auf der Stelle und imitieren das Seilspringen. Die selben Bewegungen, ohne Seil.</li><li>2. Das Tempo steigern.</li><li>3. Schattenboxen, schnelle Bewegungen und nur auf den Fußballen. Arme abwechselnd strecken.</li><li>4. Strecksprünge, in die Hocke gehen, beide Hände am Boden aufsetzen und nach vorne springen. Die Arme schwungvoll mitnehmen.</li><li>5. Auf der Stelle laufend kicken wir alle drei Schritte das rechte Bein nach oben links. Anschließend das linke Bein nach oben rechts.</li></ol>
	<b>Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur an Rumpf und Extremitäten.</b>
<b>1</b>	Gestreckt auf der Seite liegend das obere Bein am Fuß nach hinten ziehen, bis man eine Spannung im Oberschenkel verspürt. Das Gleiche auf der anderen Körperseite.
<b>2</b>	Gestreckt auf dem Rücken liegend abwechselnd das eine und dann das andere Beine mit den Händen zum Körper ziehen. Der Oberschenkel berührt fast den Bauch.
<b>3</b>	Auf dem Boden sitzend, die Hände hinter dem Körper. Ein Bein anheben und 30x in der Luft nach oben und unten bewegen. Anschließend Wiederholung mit dem anderen Bein. Das Ganze in drei Serien.
<b>4</b>	Rudern: Auf dem Boden sitzend die Beine schwebend ausstrecken, die Arme anwinkeln. Die Arme werden gestreckt und gleichzeitig die Beine angezogen. Dann Arme wieder anziehen und Beine strecken. 20 x in 3 Serien.
<b>5</b>	Locker auf den Boden sitzen, die Beine sind etwa 90 Grad angewinkelt, Nur die Fersen berühren den Boden. Arme vor der Brust kreuzen und den Bauch fest anspannen. Den Oberkörper leicht nach hinten beugen und dann erst zur linken Seite, dann zur rechten drehen. Darauf achten, dass der Oberkörper gerade bleibt. 15x, 3 Serien.
<b>6</b>	Auf den Rücken legen, die Arme liegen locker neben dem Körper. Die Beine sind im 90 Grad Winkel aufgestellt. Den Bauch anspannen. Der Po wird angehoben und das Gewicht des Körpers liegt nur auf aufgestellten Fersen und den Schultern. Jetzt das linke Bein gestreckt anheben, sodass es parallel zum aufgestellten Bein ist. Nach 20 sec. das andere Bein. 3x, in drei Serien.