

Übungsplan Sport 2021
Klasse 11/12
01-02. - 13.02. 2021
Private Kant - Schule

Seite 2

7	Sit-ups: Auf dem Rücken liegend die Beine anwinkeln bis die Fußsohlen plan auf dem Boden stehen. Die Arme verschränken sich auf der Brust, den Oberkörper aufrichten und da 5 sec. halten. Blickrichtung ist oben. 1 - 3 Serien a 20x.
8	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung) geht es in die Standwaage. Körper und Arme kippen in der Hüfte nach vorne, ein Bein geht zum Ausgleich nach hinten oben. 5 sec. halten, dann das andere Bein anheben. 2 Durchgänge.
9	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung) wird der Oberkörper in der Hüfte nach vorne gebeugt. Mit ausgestreckten Beinen und Armen wird ein Tisch oder eine Stuhllehne mit den Handflächen berührt. Gesäß nach hinten schieben.
10	In Ausgangsstellung gehen wir 5 sec. auf die Zehenspitzen. Die Arme zeigen nach oben. Nun geht es für 5 sec. in die Hocke, dabei möglichst klein machen. 5 x das Ganze.
11	In Ausgangsstellung spreizen wir die Beine seitlich so weit wie es geht nach außen. Die Hände setzen vor dem Körper auf dem Boden auf. Die Hände wandern nun auf dem Boden nach hinten durch die Beine hindurch. 3 Wiederholungen, dabei den Körper zwischendurch lockern.
12	In Ausgangsstellung wird der rechte äußere Knöchel auf das linke Knie gelegt. Das linke Bein geht leicht in die Hocke. 10 sec. halten. Danach das andere Bein.
13	In Ausgangsstellung geht es in den Ausfallschritt nach vorne. Die Füße sind parallel zueinander. Das Knie des hinteren Beines berührt fast den Boden, das Vordere hat einen 90° Kniewinkel.
14	Abfahrtshocke (Skisport), Mit angewinkelten Armen wird ein 2 minütiger Abfahrtslauf bestritten. Die eingenommene Hocke variiert dabei in der Tiefe. Es gilt Bodenwellen auszugleichen, und zwischendurch auch leichte Sprünge nach oben auszuführen. Dabei stabil landen. Der Oberkörper kann in der Hocke leicht nach links und rechts verschoben werden. Die Beine danach lockern.