

Liebe Schüler*innen,
Anbei das Sportprogramm ab dem 3. 5. 2021

ein gutes Mittel, um sich gegen den Coronavirus zu schützen ist gesund und fit zu bleiben. Daher bekommt ihr auch in Sport eine Aufgabe für zu Hause. Ihr braucht keine Ausrüstung und nur 10 Minuten am Tag.

Was ihr dafür braucht ist etwas Platz in der Wohnung, eine Unterlage (Matte oder Handtuch) und eine Stoppuhr/ Handy und ein Theraband

Hier sind fünf Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht erklärt. Jede dieser Übungen solltet ihr mindestens 3 - 4 mal in der Woche machen. Es gibt immer eine leichte und eine schwerere Variante, beginnt mit der leichten und steigert euch dann.

Außerdem solltet ihr euch auch 2 -3 mal in der Woche (ca.30 Minuten) im Freien austoben. Hierbei könnt ihr Joggen, Radfahren etc.

Zusätzlich könnt Ihr auch das Sportprogramm der TG Bornheim jeden Tag (Mo – Fr) in der Zeit ab 8.20 Uhr im Hr – Fernsehen nutzen

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| Übung 1 Skippings | 3 x 45 sec |
| Übung 2 Anfersen | 3 x 45 sec |
| Übung 3 site step | 2 x 10 Wiederholungen pro Bein |
| Übung 4 Planks | 3x 5 Wiederholungen |
| Übung 5 Die Nähmaschine | 2 x 10 Wiederholungen pro Arm |

Übung 6 **Überraschung**

Ihr braucht diese Woche das Theraband und 2 -3 kleine Bälle

Diese sechs Übungen sollst du ein mal am Tag mit der angegebenen Mindestzahl/ Mindestdauer machen. Deine Eltern und Geschwister dürfen gerne mitmachen und ihr macht einen kleinen Wettbewerb da raus (so macht es mehr Spaß). Gerne kannst du die Anzahl der Wiederholungen erhöhen bzw. die Dauer (z.B. 20 Hampelmänner) oder mehrere Durchgänge der Übungen machen.

In die beigelegte Tabelle trägst du ein, wie viele Hampelmänner etc. du pro Durchgang gemacht hast. In der 6. Spalte trägst du ein, wie viele Durchgänge du gemacht hast.

Wenn du die Übungen jeden Tag machst, solltest du schnell merken, dass du nach kurzer Zeit mehr schaffst.

Stell dir vor wie stark du nach vier Wochen sein wirst! Nach vier Wochen könnt ihr eure Ergebnisse ja mal mit euren Klassenkameraden *innen vergleichen.

Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren



PS: Mit Musik macht es mehr Spaß

Übung 1 **Skippings oder Kniehebelauf am Platz**

Ausgangsposition

- Du stehst auf einer Stelle im Raum

Ausführung

- Hebe abwechselnd ein Bein, bis deine Hüfte und dein Knie einen 90° Winkel bilden
- Achte bitte darauf, dass du die Ferse nicht auf den Boden machst

Leichte Variante: Marschiere auf der Stelle und hebe deine Knie richtig hoch

Schwere Variante: Je schneller du diese Übung machst, je anstrengender wird diese



Übung 2 Anfersen auf der Stelle

Ausgangsposition

- Du stehst auf der Stelle auf deinem Vorfuß
(Ferse weg vom Boden)

Ausführung

- Bewege abwechselnd eine Ferse Richtung deinem Gesäß
- Die Knie bleiben dabei dicht nebeneinander
- Deine Knie zeigen immer zum Boden

-

Leichte Variante: Mache die Übung langsam

Schwere Variante: Je schneller du anferst, je anstrengender ist es.



Übung 3 **site step** mit Theraband

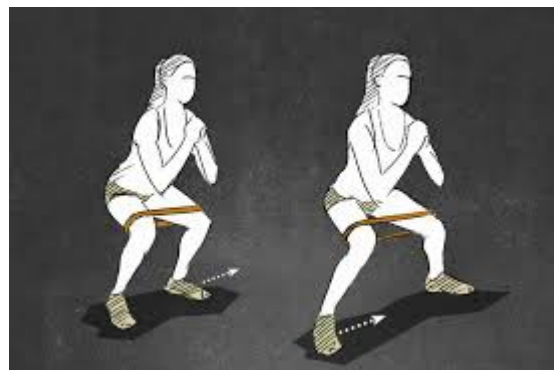
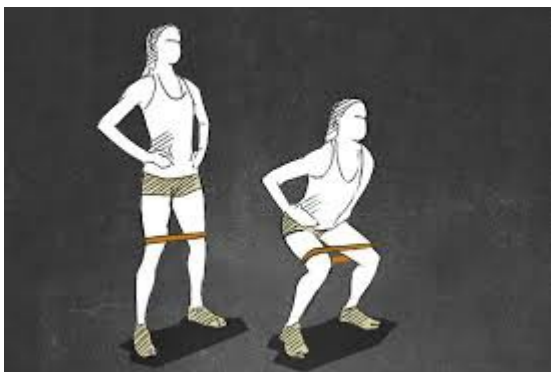
Ausgangsposition

- Stelle dich hüftbreit hin
- Binde das Theraband eine handbreit über deinen Knien um deine Oberschenkel.
- Das Band hat schon eine fühlbare Vorspannung

Ausführung

- Gehe leicht in die Hocke, dabei schiebst du dein Gesäß nach hinten
- Dein Rücken ist gerade
- Deine Hände sind in die Hüfte gestützt
- Drehe nun ein Bein aus deiner Hüfte heraus abwechselnd nach außen und innen
-

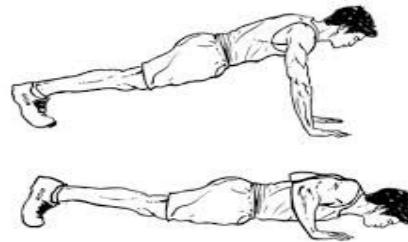
Variation: Mache zusätzlich noch 5 Seitschritte. Das band bleibt dabei immer auf Spannung. Verlasse deine Ausgangsposition nicht



Übung 4 Liegestützen



Leichte Variante



Schwere Variante

Ausgangsposition

- Füße schulterbreit auseinander
- Hände sind unter den Schulter
- Körper bildet eine möglichst gerade Linie.

Ausführung

Den Körper langsam Richtung Boden absenken, bist du fast den Boden berührst.

Von dort wieder hochdrücken.

Beim Runtergehen einatmen, beim hochgehen ausatmen.

Übung 5 Die Nähmaschine

Ausgangsposition

- Du stehst gerade
- Ein Fuss steht auf einem Ende des Bandes
- Fasse mit der gegenüberliegenden Hand das andere Ende des Bandes

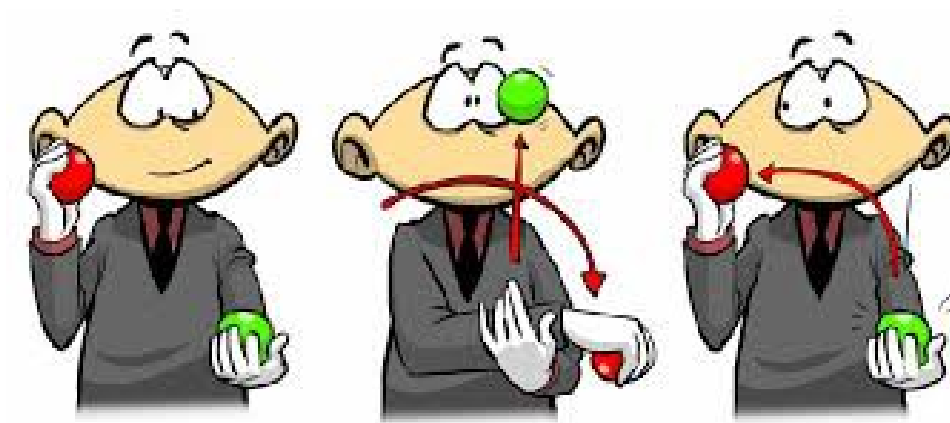
Ausführung

- Ziehe das Band mit gestrecktem Arm lang
- Der Zug geht von deinem Bauchnabel diagonal nach oben, bis der arm gestreckt ist



Übung 6 Jonglieren lernen

in Internet unter : <https://youtu.be/3V6D2PyFEKM>



Viel Spass dabei

Übung 2