

**Jede Bewegung ( auch *mal* falsch ausgeführt) ist besser als keine !! Bitte ohne Unfälle....**

**Warum ist Sport so wichtig ? >> Bitte mal Gedanken machen**

## **Euer „Wohnzimmersport“ für einige Zeit**

**Voraussetzungen: Ihr seid gesund!!! Uhr, Sporthose und Sporthemd, oft Handy o.ä. mit Internet**

### **Woche 1 Tag 1 ggf. Montag**

1 min auf der Stelle locker laufen  
1 min auf der Stelle locker laufen, dabei die Fersen an den Po bringen  
30 sek auf der Stelle die Knie hoch  
30 sek nur auf den Fußballen laufen  
1 min Hampelmann  
1 min locker auf der Stelle laufen  
30 sek auf der Stelle ganz schnell laufen inkl. Seitlicher Armeinsatz  
30 sek locker laufen

>> 2x

im Stehen:

30 sek beide Arme kreisen vorwärts  
30 sek beide Arme kreisen rückwärts

>> 3x

4x 20 Sekunden an der Wand sitzen , Pause 10 sec

**ggf YouTube : CHA CHA SLIDE PLANK CHALLENGE**

Alles lockern

## **Woche 1 Tag 2 ggf . Mittwoch**

4 min beliebiges Springen / Laufen auf der Stelle zur Erwärmung inkl. Armeinsatz

[You Tube: 20min Victoria Sport Workout for Toned Abs and Legs](#)

( die Dame in der roten Hose macht es leichter, immer so viel ,wie es geht )

alles lockern / ausschütteln ca. 1 min

ggf : [Youtube: Uptown Abs workout at Gymtastics Gym Club](#)

## **Woche 1 Tag 3 ggf. Freitag**

1 min locker laufen

1 min Hampelmann

1 min selbstgewähltes laufen/ Springen

30 sec schnell auf der Stelle laufen

30 sec locker laufen

[You Tube: Baby shark abs challenge!!](#)

>> 2x mit einer Minute Pause

1 min locker laufen

1 min Hampelmann

1 min selbstgewähltes Laufen/ Springen

30 sek schnell auf der Stelle laufen

30 sek locker laufen

5 min dehnen unterschiedlicher Muskeln

ggf : [You Tube: Billie Eilish - bad guy FULL BODY WORKOUT ROUTINE](#)

## **Woche 2 Tag 1 ggf. Montag**

[YouTube: 30 min HipHop Tabata to Torch Calories](#)

(Anna (hellblau) macht alles etwas leichter, ihr könnt auch nur 2/ 3 x machen, aber bis Ende)

## **Woche 2 Tag 2 ggf. Mittwoch**

1 min locker laufen

1 min beidbeinige Sprünge nach vorne/ links/ rechts/ hinten immer zur Mitte zurück

1 min auf der Stelle locker laufen, dabei die Fersen an den Po bringen

30 sek auf der Stelle die Knie hoch

30 sek voll

1 min locker laufen

Durch die Wohnung: Beine lang und Arme auf den Boden stützen und dann mit den Armen gehen und die Beine hinterher ziehen ( siehe Unterricht :Nicht auf den Knien)

[You Tube: Baby shark abs challenge!!](#)

3x, Pause 2 min

alles lockern und dehnen

[ggf. : YouTube : Sean Paul - Temperature PLANK CHALLENGE](#)

## **Woche 2 Tag 3 ggf. Freitag**

[You Tube: 30min Dance and Cardio Kickboxing Workout](#)

## **Woche 3 Tag 1 ggf. Montag**

5 min Warm up beliebig ,besonders Beine für den 3er Hopp

1) 3er Hopp mit Schuhen !! Anleitung siehe hier:

[You Tube: Übung 56 "Schlussdreisprung"](#)

locker starten ( siehe Unterricht , dann maximal 5 x !)

[YouTube: Six Minute HIIT and Abs Workout](#) >> 2x Pause ca. 3 min

alles lockern und dehnen

## **Woche 3 Tag 2 ggf. Mittwoch**

8 min unterschiedliche Lauf- und Sprungstile zum Erwärmen ohne Pause!!  
Kreisen der Arme in unterschiedliche Richtungen . Beide zusammen und alleine ca. 3 min

[YouTube: Bowflex The Five Minute Full Body Stretch](#)

3er Hopp ( siehe Montag)

ggf [YouTube: Beyonce workout](#)

## **Woche 3 Tag 3 ggf. Freitag**

1 min locker laufen

30 sek auf einem Bein stehen, ggf Augen zu

30 sek anderes Bein , auch hier Augen zu

20 Kniebeugen ( Rücken!, Fußspitzen! , Knie!)

15 sit ups

5 super saubere Liegstütze ggf. mehr

auf den Bauch legen : 30 sek die Arme und Beine weg von dem Boden und halten  
alles lockern

You Tube:

[12 Minuten Bauch-Beine-Workout - Daria zeigt wie einfach es ist fit zu bleiben](#)

alles lockern ca. 2 min

[ggf YoTu: Shawn Mendes, Camila Cabello - Señorita AB WORKOUT ROUTINE](#)

**Und nun nicht jammern: ( Bilder reichen zum Verständnis)**

[You Tube: Chinese gymnast : a champion's school](#)

[You Tube: Inside China's gruelling sports schools | ITV News](#)

**Orte : HOF, Garten, Spielplatz ( Kontakt zu anderen meiden) , Wohnung , Straße**

Klasse 5

Lerninhalte : [50m Sprint](#), [3erHopp](#), [Ballwurf](#)

You Tube: Übung 56 "Schlussdreisprung"

Seilspringen üben, Bälle ( Gegenstände) fangen / passen/ ggf dribbeln

## Klasse 6

Lerninhalte : 50m Sprint, 3erHopp, Ballwurf

You Tube: Übung 56 "Schlussdreisprung"

Ringen und Kämpfen mit Geschwistern o.ä. ( Stopp Regel !!)

## Klasse 7

Lerninhalte : 50m Sprint, 3erHopp

You Tube: Übung 56 "Schlussdreisprung"

Federball , wenn möglich

## Klasse 8

Lerninhalte : 50m Sprint, 3erHopp

You Tube: Übung 56 "Schlussdreisprung"

Akrobatik mit Eltern/ Geschwistern >>> Sicherheit!!!

Seilspringen inkl. verschiedene Sprünge ( lernen / üben)

## Klasse 9

Lerninhalte : 50m Sprint, 3erHopp

You Tube: Übung 56 "Schlussdreisprung"

Hockey üben ( mit einem Besen/ Schrubber o.ä.und einem Tennisball oder ähnlichem ),  
Slalom bauen und Ballführung üben, beide Hände am Besen ect!

You Tube:

Australia v Netherlands | Odisha Mens Hockey World Cup Bhubaneswar 2018 |  
HIGHLIGHTS

## Klasse 10

Schaut selber nach Fitness -Videos im Netz und probiert aus... Zumba ect.

Dreht selber ein Video mit dem Thema eurer Wahl !!!! Ihr seid der „instructor“.

ca. 10 min

ihr könnt andere mit ins Team nehmen

Erwärmung

Cooldown

schriftlichen Ablaufplan auch einreichen

Wenn möglich per Mail senden, spätestens in der Schule zeigen.