

Sport weiblich 9bcd 20.04.2020 für die Woche 20.-24. April 2020

Liebe Schülerinnen,

das schöne Frühlingswetter zieht uns nach draußen, gleichzeitig sind wir angehalten, die Ausgangsbeschränkungen zu beachten. In dieser Zeit mit Infektionsrisiko hilft ein intaktes Immunsystem gesund zu bleiben – neben allen anderen Empfehlungen:

- zu Hause bleiben
- draußen 1,5-2m Abstand zu anderen Menschen halten
- Mund-Nase-Maske tragen

Neben gesunder Ernährung und genügend Schlaf hält Bewegung gesund und fit, wie zum Beispiel:

- Rad fahren (mindestens 30 Min.)
- Wandern oder Joggen (mindestens 30 Min. so, dass man sich noch unterhalten kann)
- 20m Sprint (ebenes Gelände)
- Standweitsprung (auf Gras oder Sand)
- Fitness-Übungen zu Hause (die ihr schon aus dem Unterricht kennt...)

Hier die Übungen und eine Tabelle für Eintragungen!

Viel Spaß und steten Erfolg!

Testaufgaben

1	Seit-Steps 15 sec.	Seitliches Hin- und Herspringen mit geschlossenen Beinen über eine schmale Linie	
2	Liegestütz 40 sec.	Aus der Bauchlage heben in den Liegestütz, eine Hand patscht auf anderen Arm, ablegen in Bauchlage, Hände patschen auf dem Rücken zusammen	
3	Sit-Ups 40 sec.	Rückenlage, angestellte Beine (Po-Ferse-Abstand ca. eine Fußlänge), Füße fixiert, Hände hinter dem Kopf, aufrichten bis Ellbogen auf Kniehöhe, ablegen bis Rücken auf Boden	
4	Rumpfbeuge +/- cm	Stand auf Treppenstufe, bei durchgedrückten Knien Arme nach vorne unten führen, Fingerspitzen in cm messen als Abweichung von der Standfläche (+ unterhalb, - oberhalb der Standfläche)	

