Frau Pérez ***Arbeitsauftrag von 20.04 bis 30.04.***
Fach Sport

Liebe Schüler und Schülerinnen,

ich hoffe, dass es euch gut geht!!

Wie läuft es Sport alleine zu machen? Braucht ihr noch ein paar Tipps? Habt ihr bis jetzt alles geschafft?

Ich schicke euch eine neue Tabelle, damit ihr weiter schreiben könnt, was ihr jede Woche sportlich gemacht habt.

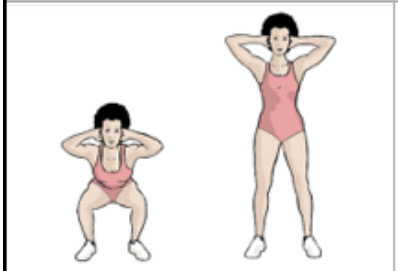
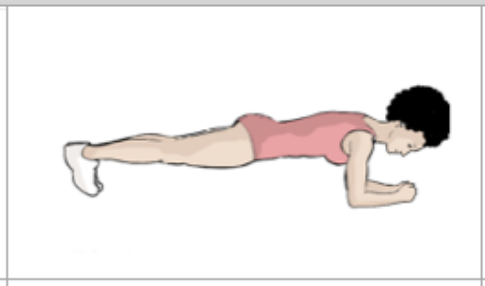
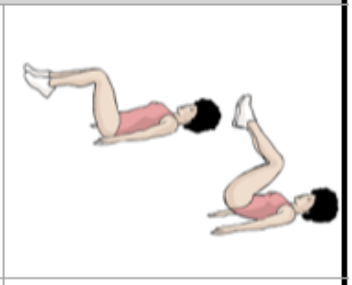
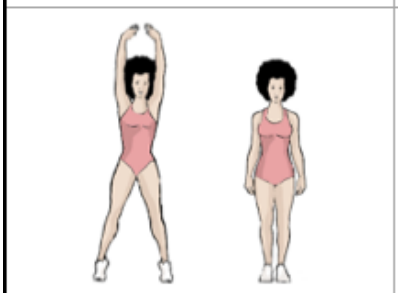
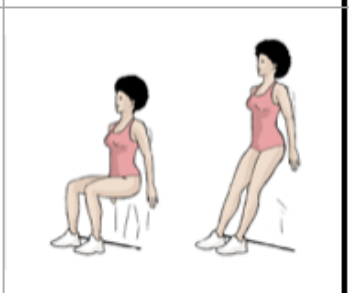
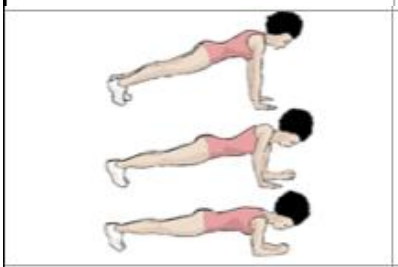
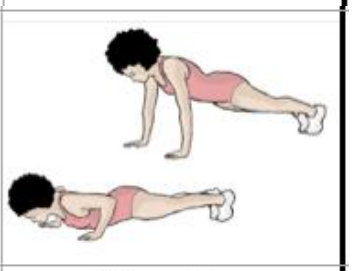
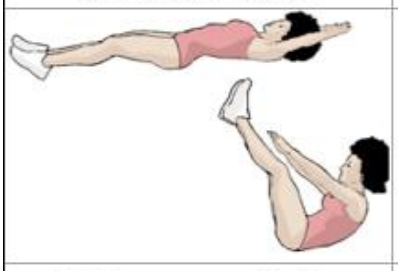
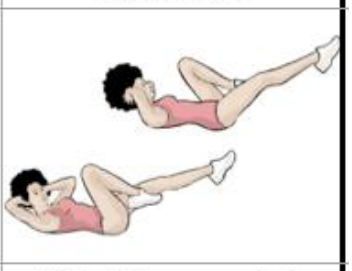
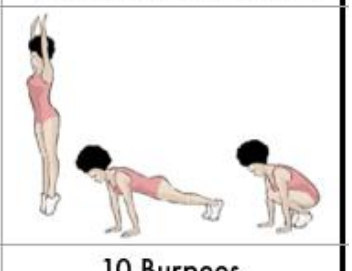
TRAININGSPLAN FÜR KRAFTTRAINING UND AUSDAUER		
	Krafttraining (s. Blatt unten): wiederholt das Zirkeltraining 2 bis 3 Mal. Führt das Zirkeltraining mindestens zwei Mal die Woche durch. ODER ETWAS ANDERES (s. neue Ideen)?	**Ausdauer:** Beispiele: - 3 x 5 Minuten Laufen (nicht Gehen!). 2 Minuten Pause (Gehen). - 2 x 8 Minuten Laufen (nicht Gehen!). 2 Minuten Pause (Gehen). - 12 Minuten laufen ohne Gehen.
1. Woche		
2. Woche		
3. Woche		
4. Woche Von 20.04. bis 24.04.		
5. Woche Von 27.04. bis 30.04.		

Frau Pérez
Fach Sport

Arbeitsauftrag von 20.04 bis 30.04.

TRAININGSPLAN

Führen Sie diesen Zirkel für 2-3 Runden 2x pro Woche durch.
Er ist die perfekte Ergänzung zum Krafttraining!

		
20 Kniebeugen	30 Sek. Plank	15x Beinsenken
		
35 Hampelmänner	15 Ausfallschritte pro Seite mit Kick	30 Sek. Wandsitz
		
10x Military Planke	10 Po-Kicks pro Seite	5 Liegestütze
		
10 Klappmesser Sitz-Ups	10 Russian Twists pro Seite	15 Radfahrer pro Seite
		
30 Sek. Mountain Climbers	30 Sek. Hohe Knie	10 Burpees

https://strong-magazine.com/fatburner-zirkeltraining-uebungen-trainingsplan-bootcamp-fitness/

Frau Pérez ***Arbeitsauftrag von 20.04 bis 30.04.***
Fach Sport

Neue Ideen:

Ihr könnt auch mit anderen Zirkeltrainings üben. Anbei schicke ich euch ein paar Links.
Viel Spaß damit!

Das Angebot von Alba Berlin: die tägliche Sportstunde, unter:
https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-albas-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendliche/

Beim YouTube gibt es auch noch viele Angebote, die kostenlos sind und vielleicht als Abwechslung interessant sein können.

https://www.youtube.com/channel/UCQtCNh7BXRQDmlB_IARMXBA

https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw

Ihr könnt natürlich andere Videos verwenden, andere Übungen. Schreibt die Übungen oder den Link in die Tabelle und wie viele Male in der Woche ihr das gemacht habt ;-)

Noch Fragen?: Email: **r.perez.vendrell@morneweg.he.lo-net2.de**

Ich wünsche euch trotz allem eine gute Zeit, viel Durchhaltevermögen und freue mich auf das Wiedersehen.

Liebe Grüße,
Raquel Pérez
eure Sportlehrerin der Mornewegschule

Frau Pérez ***Arbeitsauftrag von 20.04 bis 30.04.***
Fach Sport

Als Erinnerung: Am Ende der Schulschließzeit findet eine Überprüfung von 5 Fitness-Hausaufgaben statt.

Die Fitnesshausaufgaben sind:

1.-	Fitness-Hausaufgabe: 8-Minuten-Seilspringen
2.-	Fitness-Hausaufgabe: Liegestützen
3.-	Fitness-Hausaufgabe: Stuhl (Wand-Sitzen)
4.-	Fitness-Hausaufgabe: Körperheber(Sit-ups) von unten bis zum Knie
5	Fitness-Hausaufgabe: 12-Minuten-Lauf

Jede Hausaufgabe hat eine tabellarische Note, damit ihr wisst wie fit ihr seid (s. letzten Arbeitsauftrag).

Macht ab und zu alle Fitness-Hausaufgaben (1 bis 5) und notiert das Datum, das Resultat und die Note in der Tabelle.

	FITNESS-HAUSAUFGABEN				
	8-Minuten-Seilspringen	Liegestützen	Stuhl (Wand-Sitzen)	Körperheber (Sit-ups)	12-Minuten-Lauf
Datum Resultat Note					
Datum Resultat Note					
Datum Resultat Note					
Datum Resultat Note					