

# Bleib fit!

Da wir leider keinen Sportunterricht mit euch in der Schule machen können, kommen nun ein paar sportliche Aufgaben zu euch nach Hause. Einige dieser Aufgaben kennt ihr bereits aus dem Sportunterricht. 😊

Wenn ihr in eurer Wohnung nicht genügend Platz habt, könnt ihr es gerne im Freien machen, das Wetter ist im Moment super dafür!

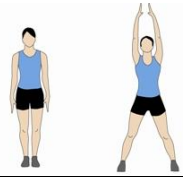




Aufgabe	Tipp	Bild
<b>Hampelmänner</b>  20 Stück		
<b>Kniehebelauf</b>  50 Stück oder 30 Sekunden lang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie hoch</li> <li>- Arme mitnehmen</li> <li>- Rücken gerade lassen</li> </ul>	
<b>Anfersen</b>  50 Stück oder 30 Sekunden lang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße berühren bei jedem Schritt den Po</li> <li>- Arme mitnehmen</li> <li>- Rücken gerade lassen</li> </ul>	
<b>Seilspringen</b>  Versuch so viele am Stück zu schaffen, wie du kannst	Probiere unterschiedliche Varianten z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Laufschrift</li> <li>- beidbeinig und einbeinig</li> <li>- rückwärts</li> <li>- über Kreuz ...</li> </ul>	
<b>Hock-Streck-Sprünge</b>  10 Stück	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geh weit mit deinem Po nach unten, bis er fast an deinen Füßen ist, dann spring nach oben</li> <li>- in der Luft streckst du die Arme nach oben</li> </ul>	







Bild1: [https://www.google.de/search?q=hampelmann&tbm=isch&chips=q:hampelmann,online\\_chips:jumping+jacks&hl=de&ved=2ahUKEwiy9MC6v8zoAhUC8xoKHd0lBEwQ4lYoAXoECAEQFw&biw=1393&bih=642#imgrc=zOm8XDj8HKxV5M](https://www.google.de/search?q=hampelmann&tbm=isch&chips=q:hampelmann,online_chips:jumping+jacks&hl=de&ved=2ahUKEwiy9MC6v8zoAhUC8xoKHd0lBEwQ4lYoAXoECAEQFw&biw=1393&bih=642#imgrc=zOm8XDj8HKxV5M)

Bild2: [https://www.google.de/search?q=kniehebelauf&tbm=isch&hl=de&hl=de&ved=2ahUKEwidq\\_rsv8zoAhUJexoKHciXCTgQBxOECAEQKQ&biw=1393&bih=642#imgrc=0kTITKsqfKnhIM](https://www.google.de/search?q=kniehebelauf&tbm=isch&hl=de&hl=de&ved=2ahUKEwidq_rsv8zoAhUJexoKHciXCTgQBxOECAEQKQ&biw=1393&bih=642#imgrc=0kTITKsqfKnhIM)

Bild3: <https://www.google.de/search?q=anfersen&tbm=isch&hl=de&hl=de&ved=2ahUKEwjZwNjIwMzoAhWkgXMKHV7sDY4QBxOECAEQKQ&biw=1393&bih=642#imgrc=bZO-S-vNASK4PM>

Bild4: [https://www.google.de/search?q=Seilspringen&tbm=isch&hl=de&chips=q:malvorlage+seilspringen,online\\_chips:illustration&hl=de&ved=2ahUKEwiFwJLBwcz0AhVW0oUKHfo1AyYQ4VZ6BAGBEBY&biw=1393&bih=642#imgrc=SLICvuRLLGmDLM](https://www.google.de/search?q=Seilspringen&tbm=isch&hl=de&chips=q:malvorlage+seilspringen,online_chips:illustration&hl=de&ved=2ahUKEwiFwJLBwcz0AhVW0oUKHfo1AyYQ4VZ6BAGBEBY&biw=1393&bih=642#imgrc=SLICvuRLLGmDLM)

Bild5: [https://www.google.de/search?q=hock-streck-sprung&tbm=isch&ved=2ahUKEwiiuv7sxMzoAhXj3eAKHbnlDFoQ2-cCegQIABAA&og=hock-streck-sprung&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQHjoECCMQJ1C1-QFYl4QCYLSFAMgAcAB4AIABRogBowOSAQE3mAEAoAEbqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ei=plGHXuLPEeO7gwe5y7PQBQ&bih=642&biw=1393&hl=de#imgrc=OAOQpINa0skd01M](https://www.google.de/search?q=hock-streck-sprung&tbm=isch&ved=2ahUKEwiiuv7sxMzoAhXj3eAKHbnlDFoQ2-cCegQIABAA&og=hock-streck-sprung&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQHjoECCMQJ1C1-QFYl4QCYLSFAMgAcAB4AIABRogBowOSAQE3mAEAoAEbqgELZ3dzLXdpei1pbWc&scient=img&ei=plGHXuLPEeO7gwe5y7PQBQ&bih=642&biw=1393&hl=de#imgrc=OAOQpINa0skd01M)

Aufgabe	Tipp	Bild
<b>Wadenheben</b>  15 Stück	- Versen berühren nicht den Boden	
<b>Armkreisen</b>  Zähle je Richtung bis 20	- Schultern bleiben unten - Arme sind gestreckt - vorwärts und rückwärtskreisen - kleine und große Kreise	
<b>Sit-ups</b>  10 Stück	- Arme kannst du auch vor dir überkreuzen - zieh deinen Bauchnabel zum Boden	
<b>Zehen berühren</b>  (20 Sekunden halten)	- Beine strecken - wenn du nur bis an deine Knie greifen kannst, ist das auch ok	
<b>Vorderen Oberschenkel dehnen</b>  (je Seite 20 Sekunden halten)	- Greife am Fußgelenk und ziehe den Fuß an deinen Po - Oberkörper ist aufrecht - suche einen Punkt den du anschaust um dein Gleichgewicht zu halten - schwieriger: versuche die Augen für 5 Sekunden zu schließen	
<b>Waden dehnen</b>  (20 Sekunden halten)	- beide Versen bleiben auf dem Boden - hinteres Bein strecken	

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

**Eure Sportlehrer**

Bild6 <https://www.popsugar.co.uk/fitness/photo-gallery/42606529/image/42606521/Calf-Raises-Basic>

Bild7 [https://www.elle.de/sites/default/files/styles/media\\_small\\_m\\_x2/public/images/2017-07/2-armkreisen.jpg?itok=ebAU94PM](https://www.elle.de/sites/default/files/styles/media_small_m_x2/public/images/2017-07/2-armkreisen.jpg?itok=ebAU94PM)

Bild8 <https://i.ytimg.com/vi/M2EtmE-tfE/maxresdefault.jpg>

Bild9 [https://www.wikihow.com/images\\_en/thumb/c/c8/Touch-Your-Toes-Step-11-Version-4.jpg/v4-728px-Touch-Your-Toes-Step-11-Version-4.jpg.webp](https://www.wikihow.com/images_en/thumb/c/c8/Touch-Your-Toes-Step-11-Version-4.jpg/v4-728px-Touch-Your-Toes-Step-11-Version-4.jpg.webp)

Bild10 <https://i.pinimg.com/originals/29/5e/4c/295e4c0c0a489d8fe5c1b95decdf069e.jpg>

Bild11 [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcQX1hF6ctJ23NPfDEJgAzizO-j0GI8ASbONn\\_j6q7kqNwXu5pDU&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcQX1hF6ctJ23NPfDEJgAzizO-j0GI8ASbONn_j6q7kqNwXu5pDU&usqp=CAU)