



Bewegungs-Quiz

der

Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)



Und so geht's:

Wir beginnen mit **täglichen Übungen**. Am besten geht's mit guter Musik! Bevor du anfängst, laufe 3 Minuten locker auf der Stelle oder tanz einfach ein bisschen. Du kannst die Übungen zeitlich über den Tag verteilen (also nicht alle direkt nacheinander). Versuche aber, jeden Tag alle durchzuführen und dich von Tag zu Tag zu steigern, also mehr Wiederholungen zu schaffen. Viel Spaß dabei!!!

a) 20 Jumping Jacks (Hampelmänner)

Springe immer im Wechsel mit geschlossenen Beinen und Armen bzw. seitlich hochgezogenen Armen und gegrätschten Beinen. Schaffst du noch mehr Jumping Jacks?

b) 20 Sit ups quer

(auf den Rücken legen, Hände an die Ohren, abwechselnd rechtes Knie und linker Ellbogen bzw. linkes Knie und rechter Ellbogen berühren lassen; das jeweils gestreckte Bein bleibt in der Luft knapp über dem Fußboden).

Mindestens 20 - schaffst du noch mehr?

c) Türrahmenscheibe

Wie lange schaffst du es, dich im Türrahmen zu halten, ohne den Boden zu berühren? Achtung: Türrahmen sind rutschig. Nimm erst das zweite Bein vom Boden, wenn du dich sicher fühlst!

d) 10 Liegestütze

Zu schwierig? Dann stütze dich mit den Knien ab, anstatt mit den Füßen. Wichtig ist, dass der Rücken gerade ist, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Die Brust und das Kinn müssen dicht über dem Boden sein, wenn die Arme gebeugt sind. Versuche 10 - oder schaffst du noch mehr?

e) Wandsitz

"Setze" dich so mit dem Rücken an eine Wand, dass deine Beine einen rechten Winkel (90°) bilden, so als säßest du auf einem unsichtbaren Stuhl. Wie lange kannst du so in der Luft "sitzen" bleiben?

f) 10 Tischklimmzüge

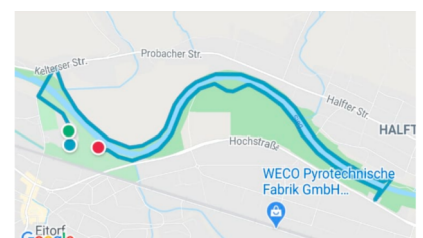
Halte dich an einer Tischkante fest und ziehe dich bei gestrecktem Körper bis unter die Tischplatte hoch. Nur noch die Füße berühren den Boden. Wie viele schaffst du?

g) Treppensteigen

Steige immer im Wechsel eine bzw. zwei Stufen hoch und wieder herunter. Wechsel nach 10 Mal das Bein, mit dem du beginnst. Mindestens drei Wiederholungen (3x10 Start mit dem rechten Fuß, 3x10 Start mit dem linken Fuß) solltest du schaffen! Oder mehr?

Tipp der Woche:

An der Sieg kann man eine sehr schöne 5-Kilometer-Runde joggen! Starte an der Schule und laufe an der Sieg entlang bis zur Hängebrücke, überquere die Sieg und laufe am Siegufer entlang wieder zur Schule zurück (Brücke an der Schule).



Stoppe die Zeit - bist du schneller als die Jogginggruppe der Lehrer?

Name, Klasse: _____

Das habe ich in der Woche vom 11. bis zum 17. Januar 2021 geschafft:

(Wenn du eine Pause gemacht oder eine Übung ausgelassen hast, lass das Feld einfach leer)

Übung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Jumping Jacks (Anzahl)							
Sit ups quer (Anzahl)							
Türrahmenschweb e (Sekunden)							
Liegestütze (Anzahl)							
Wandsitz (Sekunden)							
Tischklimmzüge (Anzahl)							
Treppensteigen (Anzahl)							

Hier ist Platz für einen Beweis deiner Sportlichkeit (Foto, Unterschrift der Erziehungsberechtigten, Zeit der Siegufer-Joggingrunde, ...):

Auf geht's nun zu Teil 2

Name, Klasse: _____

Teil 2 (Wochenaufgabe)

Bewegungs-Quiz der Schule an der Sieg

Und nun geht's ab nach draußen!!! Beantworte die folgenden Fragen (Tipp: Suche in der Nähe der Schule):

1. Welche Farben hat die Kinderrutsche im Park an der Schule an der Sieg?

2. Wie viele "Stufen" sind es bis zur obersten Plattform an der Kletterpyramide?

Ich zähle _____ Stufen.

3. Wo wurde dieses Objekt fotografiert?



Und weißt du auch, wofür man das überhaupt braucht?

4. Wie viele Container befinden sich an der Bushaltestelle vor der Schule? Was kannst du dort einwerfen?

Wenn du alle Aufgaben erledigt hast, kannst du den ausgefüllten Zettel entweder an der Schule abgeben oder Frau Max per Mail schicken (S.Max@sekundarschule-eitorf.de). Wir sind gespannt, wer die besten Ergebnisse abliefern! Und sei ehrlich zu dir selbst - nur so kannst du wirklich stolz auf deine Leistung sein!

Ab dem 18.01.2021 gibt es neue Aufgaben. **Einsendeschluss: 31.01.2021.**

Viel Spaß beim Bewegen und Rätseln!