



Bewegungs-Quiz Nr. 2

der
Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)



Und so geht's:

Wir beginnen mit **täglichen Übungen**. Diese Woche mit dem Schwerpunkt **Wintersport**. Am besten geht's mit flotter Musik! Bevor du anfängst, stell dir **zwei Minuten** lang vor, du fährst auf Skiern einen Berg hinunter. Gehe tief in die Knie, überwinde Buckelpisten und enge Kurven. Springe hin und her, weiche Hindernissen aus, lasse dich leicht abfedern.

Versuche, jeden Tag alle Übungen durchzuführen und dich von Tag zu Tag zu steigern, also mehr Wiederholungen zu schaffen. Viel Spaß dabei!!!

a) Skilanglauf Warming up

Marschiere auf der Stelle und lasse die Arme - wie beim Rückenkraul - im Wechsel nach hinten kreisen (mind. 20 Mal pro Arm).

b) Side Planks

Lege dich auf die Seite und stütze dich auf den Ellbogen. Hebe dann das Becken (die Hüfte) an, sodass Schulter, Becken und Knie eine gerade Linie bilden. Nur noch die Füße und dein Ellbogen berühren jetzt den Boden. Versuche, pro Seite mindestens 30 Sekunden zu halten - oder schaffst du auch länger? Dann wechsel die Seite. Pro Seite drei Wiederholungen.



Steigerung: Hebe das obere Bein zehn Mal langsam an.

c) Dips (Liegestütze rückwärts)

Nimm dir einen stabilen Stuhl oder ein Sofa und stütze dich nur mit den Händen an der Kante ab. Die Beine sind gestreckt. Lasse dich dann soweit herunter, dass dein Po fast den Boden berührt. Die Arme sind gebeugt. Anschließend drückst du dich langsam wieder hoch. Schaffst du mehr als 10 Wiederholungen?



d) Sitzwechsel ohne Hände



Knie dich auf den Boden, dein Po ist über den Fersen. Sodann setzt dich im Wechsel rechts und links deiner Unterschenkel auf den Boden, ohne mit den Händen den Boden zu berühren. Wie oft gelingt dir dies? Versuche mindestens 10 Mal pro Seite.

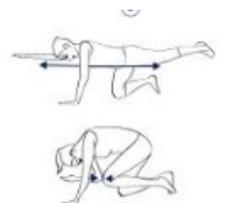
e) Treppensprünge

Dieses Mal wird es etwas anstrengender als letzte Woche: Der linke Fuß ist auf dem Boden, der rechte auf der untersten Stufe. Springe dann mit Wechselsprüngen rechts und links jeweils auf die erste Stufe, d.h es ist immer nur ein Fuß auf dem Boden und einer auf der Stufe. Die Arme schwingen mit. Mindestens 20 Sprünge pro Bein.



f) Gerade Piste - Buckelpiste (Rückenwaage)

Gehe in die Bankstellung und strecke den rechten Arm waagrecht (parallel zum Boden) nach vorne, das linke Bein nach hinten. Zähle langsam bis 10, dann krümmst du dich zusammen, ziehst Bein und Arm ein, sodass sich der rechte Ellbogen und das linke Knie unter dir berühren. Strecke dich dann wieder. 5 Wiederholungen, dann ist die andere Seite (linker Arm, rechtes Bein) dran.



g) Skiabfahrtssprint

Stelle dich mit leicht gebeugten Knien hin. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Stell dir wieder vor, du fährst Abfahrtsski. Gehe leicht in die Knie (wie bei Kniebeugen), wieder hoch, Kurve (die Knie gehen nach links), wieder hoch, Kurve (die Knie gehen nach rechts), wieder hoch. Dann wieder von vorne. Das ganze mindestens zehn Mal.



Zum Abschluss lässt du dich in den Schnee fallen und genießt deinen Sieg!!!

Bilder von: sportunterricht.de, trigema.de

Tipp der Woche:

Du meinst, du kennst deine Heimatstadt gut? Denkste! Schau sie dir mal mit den Augen eines neugierigen Fremdlings an. Nimm den Blick nach oben, dort gibt es auch auf deinen "normalen" Wegen oft Sachen zu entdecken, die du bisher sicherlich übersehen hast.

Es gibt einen spannenden Rundweg durch Eitorf, bei dem du Einblicke in die bedeutende Vergangenheit der Gemeinde Eitorf bekommst.

Triff dich mit deiner Freundin oder deinem Freund, dann macht es mehr Spaß! Vielleicht erfahrt ihr noch weitere interessante Sachen, die ihr aufschreiben könnt!?!)



Wegbeschreibung: Du startest am Eitorfer Bahnhof mit seiner denkmalgeschützten Güterabfertigung. Gleich gegenüber kannst du die schlossähnliche Fabrikantenresidenz „Boge Villa“ bestaunen, bevor der Weg über den Erlenberg zur Schoellerstraße und auf den Alten Friedhof führt. Genieße die Stille dieser denkmalgeschützten Parkanlage mit ihrem alten Baumbestand und den prächtigen Grabanlagen. Auf der Südseite der Anlage verlässt du den ruhigen Ort und landest wieder zurück im Eitorfer Leben. Unterwegs lohnt sich ein zweiter Blick auf die alte Zigarrenfabrik, die heute moderne Kunst beherbergt. Der Mühlenstraße folgend überquerst du den Eipbach und gelangst entlang seines Laufs zum Marktplatz. Jenseits des Platzes führt die Parkstraße an der Fabrikantenvilla der Familie Gauhe mit ihrem Mix aus Fachwerk, Sandstein und Schiefer vorbei. Eine große Wegschleife führt dich durch die parkähnlichen „Sieganlagen“ zum Fluss und auf den Deich. Am anderen Ufer erhebt sich der ehemalige Weinberg „Keltersberg“, der einen Abstecher lohnt. Nach dem Überqueren der Brücke führt dich ein Serpentinweg zu einem romantischen Aussichtspavillon. Ein schöner Platz für ein Picknick und eine gute Gelegenheit, den malerischen Blick über das Siegtal zu genießen. Den Keltersberg hinunter, über die Brücke und dann rechts – vorbei an Siegbalkon und Siegauenplatz – gelangst du wieder zum Bahnhof.

Quelle und weitere Infos: https://naturregion-sieg.de/uploads/tx_sbstouristicaxml/pdf/naturregion/roi-687-de.pdf

Name, Klasse: _____

Das habe ich in der Woche vom 18. bis zum 24. 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
Skilanglauf Warming up (Anzahl)							
Side planks (Anzahl, Sekunden)							
Dips (Anzahl)							
Sitzwechsel ohne Hände (Anzahl)							
Treppensprünge (Anzahl)							
Rückenwaage (Anzahl)							
Skiabfahrtssprint (Anzahl)							

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

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: Brückenstraße/Kelteser Berg/Park):

1. Wie viele enge (!) Kurven führen den Pfad auf den Kelteser Berg bis zur Grillhütte hoch? Beginne bei der ersten scharfen Rechtskurve zu zählen.

Es sind _____ Kurven.

2. Wie viele Straßenlaternen befinden sich auf der Brücke über die Sieg (Brückenstraße)?

Ich zähle _____ Straßenlaternen.

3. Schätze: Wie breit ist die Sieg unter der Brücke?

Ca. _____ Meter.

4a. Wie lange dauert die Nachtruhe bei dem Kinderspielplatz im Park an unserer Schule?

Von _____ Uhr bis _____ Uhr.

4b. Schau dir das Schild nochmal an. Was ist auf dem Spielplatz verboten?

5. Wie viele Zebrastreifenstriche sind auf der Brückenstraße zwischen der Windrose und der Mosaikschule Eitorf?

Ich zähle _____ Streifen.

6. Was für ein offiziell gedruckter Spruch steht groß an der Innenseite der Wand (in Richtung Park) im Soccerfeld?

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 25.01.2021 gibt es neue Aufgaben. **Einsendeschluss: 31.01.2021.**

Viel Spaß beim Bewegen und Rätself!