



Bewegungs-Quiz Nr. 3

der

Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)



Und so geht's:

Wir beginnen mit **täglichen Übungen**. Diese Woche mit dem Schwerpunkt **Kraftausdauer**. Am besten geht's mit flotter Musik! Bevor du anfängst, wärme dich auf, indem du alle Gelenke mobilisierst, das heißt sie locker aufwärmst (jeweils 10 Mal langsam Kopfkreisen (rechts- und linksherum), locker Schulterkreisen, Armkreisen (jeweils vorwärts, rückwärts), Bein angewinkelt anheben und an der Hüfte kreisen lassen, locker auf der Stelle laufen und Knie anziehen).

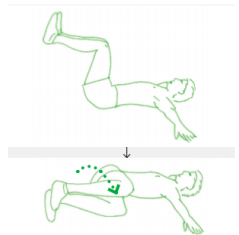
Versuche, jeden Tag alle Übungen durchzuführen und dich von Tag zu Tag zu steigern, also mehr Wiederholungen zu schaffen. Viel Spaß dabei!!!

1. Burpees

Führe zunächst einen Liegestütz aus. Achte auf einen geraden Rücken! Dann springst du in die Hocke und machst aus dieser Position einen Strecksprung. Anschließend wieder in den Liegestütz usw. Wie viele schaffst du? Mehr als zehn?

2. Scheibenwischer

Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben. Senke dann beide Füße im Wechsel nach rechts und links ab. Wenn du es schaffst, lasse die Beine möglichst gestreckt dabei - je gerader sie sind, desto anstrengender wird die Übung. Mindestens zehn pro Seite.



3. Einbeinige Kniebeuge



Stelle dich hin und strecke die Arme nach vorne. Hebe das rechte Bein an und lege den Unterschenkel auf den Oberschenkel des linken Beins. Senke dann den Oberkörper so weit wie möglich ab. Eine Sekunde halten und wieder hoch.

Zu schwierig? Dann mach "normale" Kniebeugen, aber immer nur so tief, dass die Wirbelsäule gestreckt bleibt.

4. Dragon-Walk

Gehe in die Liegestützposition und laufe dann wie Drache oder eine Eidechse mit dem rechten Arm und dem linken Bein vorwärts. Zwischen den Schritten jeweils drückst du dich hoch. Anschließend umgekehrt.



5. Socken-Basketball

Du brauchst: Sechs Paar fest zusammengelegte Socken, einen Schuh, einen Wäschekorb/ großen Behälter, Stoppuhr. Gehe damit in einen großen Raum oder nach draußen, du brauchst etwas Platz.

Stelle den Wäschekorb auf den Boden. Mache von diesem aus drei große (!!!) Schritte, lege dort den Schuh als Startpunkt auf den Boden und die sechs Paare Socken daneben. Werf nun ein Sockenpaar in den Wäschekorb. Treffer? Prima, nimm dir das nächste Paar und wirf. Korb verfehlt? Laufe möglichst schnell einmal um den Wäschekorb herum wieder zurück zur Abwurfstelle. Erst dann wirfst du das nächste Paar Socken. Das Ganze geht auf Zeit!!! Wie lange brauchst du, bis du sechs Würfe geschafft hast?

Tipp der Woche:

Wusstet ihr, dass eine Parkbank ein Super-Fitnessgerät ist, das jedes Fitnessstudio ersetzt?

Ihr könnt hier beispielsweise die folgenden Übungen machen. Damit aber auch die Ausdauer trainiert wird, suche dir zwei Bänke, die etwas entfernt voneinander stehen, zum Beispiel an der Sieg. Nimm dir immer eine feste Anzahl Wiederholungen vor (z.B. beginnend mit 10 Mal, in der zweiten Runde 15 Mal, ...), führe eine Übung durch, jogge dann zur anderen Bank, mache die nächste Übung, jogge wieder zurück ... und so weiter. Viel Spaß dabei!



Liegestütze (geht auch umgekehrt mit den Füßen auf der Bank und den Händen auf dem Boden)

Kniebeugen Boden



Crunches (Sit-ups)



Vulkan (mit beiden Beinen hoch- und runterspringen)



Einarmige Liegestütze



Kniebeugen Luft



Seitstütze mit Beinanheben



oder diese Schräglage
20 Sekunden halten.

Auf der Seite des dflv (Deutsche Fitnesslehrer Vereinigung e.V.) findet ihr im Fitnessblog noch ganz viele Workouts für die Zeit ohne Sportvereine und Fitnessstudios. Oder schaut einfach selbst im Internet nach - da gibt es tolle Übungen, die man auch zwischendurch machen kann: Outdoor-Zirkeltrainings, Sofafitness, Fit im Büro, Vertical Sport (auf Treppen), ...

Bilder: <https://www.dflv.de/outdoor-workout.html>; <https://www.we-go-wild.com/das-beste-outdoor-workout-mit-parkbank/>; https://www.randomhouse.de/leseprobe/Die-H-I-T-Bibel/leseprobe_9783517096292.pdf; https://www.tsg-hoffenheim.de/assets/Medien/TSGFitness/Downloads/ace7262be4/Web_Spielfeld_September_2018_Fitness.pdf; <https://muenchen-personal.training/liegestuetz-variationen/>

Name, Klasse: _____

Das habe ich in der Woche vom 25. bis zum 31. 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
Burpees (Anzahl)							
Scheibenwischer (Anzahl)							
Einbeinige Kniebeugen (Anzahl)							
Dragon-Walk (Anzahl der Schritte)							
Sockenbasketball (Zeit)							

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

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 abliefert! Und sei ehrlich zu dir selbst - nur so kannst du wirklich stolz auf deine Leistung sein! Ab dem 01.02.2021 gibt es neue Aufgaben. **Einsendeschluss verlängert bis: 14.02.2021.**

Viel Spaß beim Bewegen und Räteln!

Und nun geht's zu Teil 2, dem Quiz

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/Bahnhofstraße/Schule/Park):

1. Wie viele Schneemänner hängen im Eingangsbereich der Schule?

Ich zähle _____ Schneemänner.

2. Wie heißt die Pflanze im Eingangsbereich (ist von außen sichtbar) und was muss man beim Gießen beachten?

Sie heißt _____ und man muss _____

3. Wie viele Fußballtore befinden sich insgesamt im Park?

Es sind insgesamt _____ Tore.

4. Laufe auf dem Soccerfeld fünfmal hin und her (von Tor zu Tor), also insgesamt 10 Bahnen. Stoppe die Zeit.

Ich habe _____ Minuten und _____ Sekunden gebraucht.

5. Im Eingangsbereich der Schule hängen links vom Haupteingang ein paar Schilder mit Zertifizierungen, die die Schule erworben hat. Welche sind das?

6. Wie viele erhöhte Fußgängerinseln befinden sich an der großen Kreuzung Bahnhofstraße/Brückenstraße?

Es sind _____ Inseln.

7. Du gehst die Bahnhofstraße (Richtung Bach) entlang bis zur Schranke (Spinnerweg, kurz hinter der Aral-Tankstelle/Krewel Meuselbach). Wenn die Schranke schließt bzw. geschlossen ist, siehst du wie viele rote Ampeln vor dir?



Ich sehe _____ rote Ampeln, während die Schranke schließt. Wenn die Schranke geschlossen ist, sind es nur noch _____ Ampeln.

Und wenn du sowieso schon hier bist - wieviel kosten 15 Liter Benzin (Super E10) bei der Aral-Tankstelle?

15 Liter Benzin kosten _____ Euro.