



Bewegungs-Quiz Nr. 4

der

Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)



Und so geht's:

Wir beginnen mit **täglichen Übungen**. Diese Woche mit dem Schwerpunkt **Hanteltraining**. Dafür brauchst du zwei kleine Hanteln oder aber mit Leitungswasser gefüllte Flaschen. Die Hanteln sollten nicht zu schwer sein - aufgrund der Anzahl der Übungen wird es anstrengender, als man am Anfang denkt ... Am besten geht's wie immer im Takt zu flotter Musik! Versuche, jeden Tag alle Übungen durchzuführen und dich von Tag zu Tag zu steigern, also mehr Wiederholungen zu schaffen. Viel Spaß dabei!!!

1. Aufwärmen (ohne Hanteln) - Drei Minuten Boxkampf

Stell dir vor, du stehst im Ring. Die Füße stehen immer schulterbreit, das meiste Gewicht liegt auf dem hinteren Fuß; die Fersen berühren möglichst wenig den Boden, du springst und trippelst ununterbrochen, beim Ausweichen auch nach rechts und links.



Die Ellbogen sind am Körper, die Hände immer auf Höhe des Gesichts. Und nun boxe nach Lust und Laune nach vorne, zum Beispiel vier gerade Schläge mit der rechten Hand, vier mit der linken; anschließend acht Schläge im Wechsel. Wichtig ist,

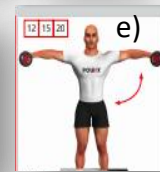
dass die Hände nach jedem Schlag wieder dein Gesicht schützen und dementsprechend **immer** oben bleiben. Und nun geht's los - weiche auch mit dem Oberkörper aus, duck dich, aber verliere nie den Gegner aus den Augen! Drei Minuten bis zum Gongschlag - die Zeit läuft!!!



2. Hanteltraining (3 Runden!!!)

Nimm dir nun deine Hanteln/Flaschen und mache die folgenden Übungen langsam und kontrolliert. Steigere die Anzahl in jeder Runde wie vorgeschlagen:

Übung	Runde 1	Runde 2	Runde 3
a) Kniebeugen (Knie nicht tiefer beugen als auf dem Bild)	10	12	15
b) Bizepstraining (Ellbogen bleiben am Körper)	12	15	20
c) Trizepstraining (nur Unterarm bewegt sich, Ellbogen bleiben am Körper)	8	12	15
d) Rücken (gestreckter Arm)	12	15	20
e) Schulter (gestreckter Arm; einfacher wird es mit gebeugtem Arm)	12	15	20
f) Brustmuskulatur (Hanteln bis zur Streckung des Armes hochstemmen)	12	15	20



Alternativ findest du weitere Übungen unter:

<http://heimtrainer.org/wp-content/uploads/2019/06/PDF-Workout-Interaktiv-Kurzhanter.pdf>

(daher sind auch die Bilder. Wenn du die Übungen anklickst, siehst du, wie man sie korrekt ausführt)

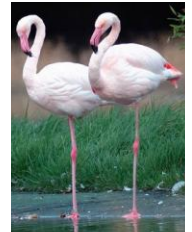
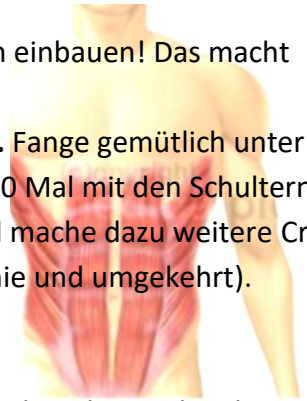
Tipp der Woche:

Du kannst bei deinen **täglichen Routineaufgaben** ganz einfach sportliche Übungen einbauen! Das macht Spaß und hält dich fit:

- Als **Aufwachhilfe** morgens im Bett machst du erstmal ein paar **Crunches (Situps)**. Fange gemütlich unter der Decke an (Fingerspitzen an die Ohren, erst 10 Mal nur Kopf anheben, dann 10 Mal mit den Schultern hoch); dann tritt die Bettdecke weg, nimm die Beine hoch, fahre Luftfahrrad und mache dazu weitere Crunches, gerne auch für die schräge Bauchmuskulatur (rechter Ellbogen an linkes Knie und umgekehrt). Versuche insgesamt mindestens 50.

Das Aufstehen ist jetzt viel leichter, dein Kreislauf ist schon wach!

- Beim **Gang ins Bad** mache große Schritte und beuge bei jedem Schritt die Knie, sodass du mit dem hinteren Knie kurz über dem Boden bist (quasi **Kniebeugen** im Gehen).
- Die Zeit beim **Zähneputzen** kannst du für **Gleichgewichtsübungen** nutzen: Stehe auf einem Bein, schließe die Augen dabei; kreise mit dem Oberschenkel, ...
- **Socken anziehen** geht auch im Stehen - das ist auch eine gute Gleichgewichtsübung. Kannst du dir auch dein Oberteil anziehen, während du auf einem Bein stehst?
- Erledige Sachen, die du sonst mit der rechten Hand machst, mal mit der linken Hand! Das weckt auch das Gehirn: Haarebürsten, Zähneputzen, Brot schmieren, ... (Linkshänder natürlich umgekehrt)
- Du musst etwas vom Boden aufheben oder aus der untersten Schublade holen? Gehe in die Grätsche und beuge die Knie - der Rücken bleibt gerade. Sumo-Ringer-Stand nennt man diese Position auch. Sieht ungewöhnlich aus, ist aber viel besser für den Rücken, als wenn ihr euch bückt! Oder mache Liegestütze.



Und übrigens - auch kostenlos und sehr effektiv: Ran an **die Hausarbeit!!!** 👍

Tätigkeit	Kalorienverbrauch auf 30 min.
Bad- und Küchenfliesen schrubben	ca. 150 kcal
Staubsaugen	ca. 110 kcal
Bügeln	ca. 110 kcal
Betten beziehen	ca. 105 kcal
Fenster putzen	ca. 100 kcal
Boden wischen	ca. 95 kcal
Boden fegen	ca. 95 kcal
Aufräumen, generell	ca. 90 kcal
Spülen	ca. 75 kcal
Kochen	ca. 75 kcal
Möbel umstellen	ca. 180 kcal
Auto waschen	ca. 150 kcal
Gartenarbeit	ca. 180 kcal
Rasen mähen	ca. 120 kcal

Denn man bedenke ...

Nudeln	
	pro 100 gr.
Bandnudeln, gekocht	142 kcal
Dinkelnudeln, gekocht	128 kcal
Farfalle, gekocht	147 kcal
Tagliatelle, gekocht	159 kcal
Glasnudeln	124 kcal
Vollkornspaghetti	152 kcal

Backwaren	
	pro 100 gr.
Baguette	248 kcal
Brezel	217 kcal
Ciabatta	333 kcal
Croissant	393 kcal
Naan Brot	290 kcal
Pide	290 kcal
Vollkorntoast	244 kcal
Vollkornwrap	170 kcal
Zimtschnecke	384 kcal

Fast Food	
	pro 100 gr.
Cheeseburger	250 kcal
Chips	539 kcal
Currywurst	288 kcal
Döner	215 kcal
Kekse mit Schokolade	512 kcal
Vegetarischer Döner	107 kcal
Pizza Margherita	199 kcal
Pizza Salami	245 kcal
Pommes	291 kcal
Hamburger	291 kcal
Nutella	547 kcal

Name, Klasse: _____

Das habe ich in der Woche vom 1. bis zum 7. 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
3 Minuten Boxkampf							
a) Kniebeugen							
b) Bizepstraining							
c) Trizepstraining							
d) Rücken							
e) Schulter							
f) Brustmuskulatur							

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 abliefern! 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 Rätseln!

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:

1. Du beginnst an der Schule. Suche den Stein, wo sich der Abschlussjahrgang der GHS Eitorf 1994 verewigt hat. Wie viele Schüler/innen findest du hier?

Ich zähle _____ Schüler/innen.

Ein Schüler hat einen Nachnamen wie ein Ortsteil von Eitorf. Welcher? _____

Gehe nun weiter in Richtung Brückenstraße.



2. Was bedeutet dieses Schild am Wendekreis?

3. Wie viele Fenster befinden sich im Dachgeschoss des Theaters am Park? Es sind _____ Fenster.

Gehe nun die Brückenstraße entlang in Richtung Innenstadt.

4. Wie heißt der Bach, den du kurz vor der Schranke überquerst? _____

Hier kannst du ganz selten diesen seltenen Vogel beobachten. Wie heißt er?

Das ist ein _____.



5. Wie viele Ampeln kannst du auf der Kreuzung Brückenstraße/Bahnhofstraße zählen?

Es sind _____ Ampeln.

Folge der Brückenstraße weiter bis zum Rathaus.

5. Wie viele Stufen sind es bis zum Rathaus? Ich zähle _____ Stufen.

6. Laufe nun die Stufen fünf Mal hoch und runter und stoppe die Zeit. Wie lange brauchst du?

Ich brauche _____ Sekunden.

7. Noch ein Stück weiter gibt es ein Geschäft in der Asbacher Straße 5. Wie heißt es?

Es heißt _____

8. Schätze als Läufer: Wie weit ist eine Strecke rund um die gesamte Gemeinde Eitorf?

Etwa _____ Kilometer.