Bewegungs-Quiz Nr. 5

der

Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)

Und so geht´s:

Wir beginnen mit **täglichen Übungen.** Diese Woche mit dem Schwerpunkt **Olympia**[1].

Wir sportlern uns diese Woche einmal quer durch einige olympische Disziplinen. Am besten geht´s wie immer zu flotter Musik! Versuche, jeden Tag alle Übungen durchzuführen und von Tag zu Tag mehr Wiederholungen zu schaffen. Viel Spaß dabei!!!

Du brauchst:

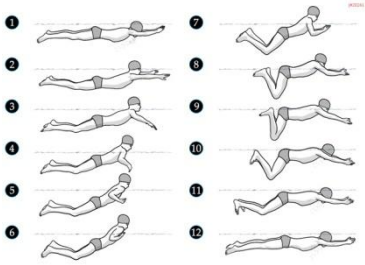
1 Stuhl, 1 Ball/zusammengelegte Socken/zusammengeknülltes Zeitungsblatt

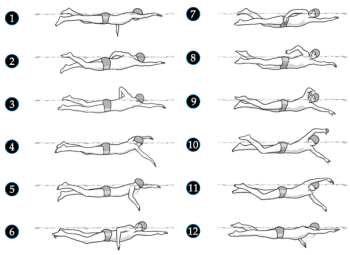
<u>1. Reiten</u>

Schritt - Trab - Galopp: Das sind die Gangarten eines Pferdes. Für dich bedeutet dies: Schritt (Gehen), Trab (locker laufen), Galopp (Knie hoch und galoppieren!). Das geht auch auf der Stelle, falls du keinen Platz hast. Dazu kommt noch: Sprung über ein Hindernis. Und nun "reite" los: Jeweils 40 Mal "Schritt", 40 Mal "Trab" und 40 Mal Galopp. Baue in alle Gangarten Hindernisse ein, über die du springst (hoch auf der Stelle springen). Das Ganze drei Mal ohne Pause. Oder drei Minuten, wenn dir Zeitstoppen leichter fällt.

<u>2. Schwimmen</u>

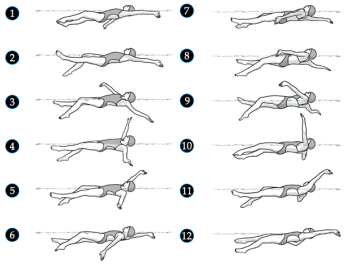
Beuge dich nach vorne und mache mit den Armen die Brust-Schwimmbewegung. Bewege dabei den Kopf mit, als würdest du bei nach vorn gestreckten Armen unter Wasser ausatmen, und gehe so durch dein Zimmer. 20 Schwimmzüge.





Danach kommt Kraul. Die Arme kreisen im Wechsel nach vorne, du atmest alle drei Schwimmzüge unter deinem nach vorne rotierendem Arm ein, danach nach vorne "ins Wasser" wieder aus. Auch hier machst du 20 Wiederholungen.

Und zu guter letzt Rückenschwimmen. Die Arme kreisen rückwärts, der Oberkörper dreht sich seitlich mit.



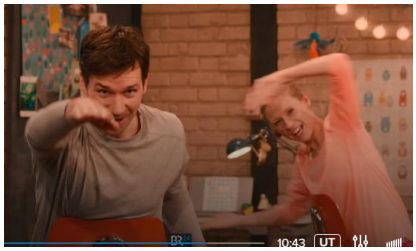
Und nun kommt der Wettkampf:

Setze dich rittlings auf deinen Stuhl, d.h. die Lehne befindet sich vor dir zwischen deinen Beinen. Lagenschwimmen ist angesagt, das heißt du machst jeweils 20 Wiederholungen, stehst dann auf, läufst einmal um deinen Stuhl herum und setzt dich wieder:

- Brustschwimmen: Spürst du deine Wirbelsäule, wenn du mit dem Kopf nach vorne eintauchst?
- Bahnwechsel - laufe einmal um den Stuhl und setze dich wieder.
- Rückenschwimmen: Lehne dich nach hinten und lasse die Arme kreisen - die Schultern drehen sich mit.
- Bahnwechsel - laufe einmal um den Stuhl und setze dich wieder.
- Kraulschwimmen: Denk an die seitliche Atmung alle drei Armzüge.

---

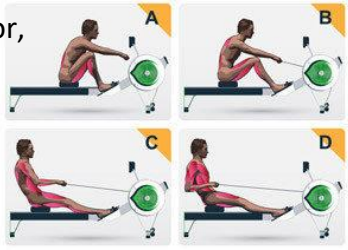
[1] **Olympische Spiele** ist die Sammelbezeichnung für regelmäßig ausgetragene Sportwettkampfveranstaltungen. Bei diesen treten Athleten und Mannschaften in verschiedenen Sportarten gegeneinander an, z.B. in Leichtathletik, Fechten, Kunstturnen, Schwimmen, Eissport, ... (siehe auch www.wikipedia.org)



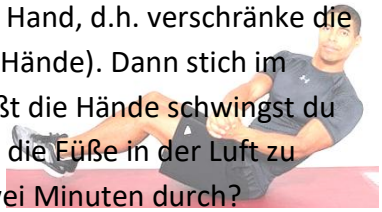
Bilder aus "Fit mit Felix - Olympia im Kinderzimmer". Schau mal rein - hier findest du gute weitere Ideen!

Und zum Abschluss lege dich auf den Boden und nimm die Beine dazu. Schwimme Brust- oder Kraulstil. Der Rücken ist dabei angespannt, die Beine knapp über dem Boden in der Luft. Wie lange hältst du durch?

<u>3. Rudern und Kanu</u>



Setze dich nun mit leicht angewinkelten Beinen auf den Boden und stell dir vor, du sitzt in einem Ruderboot. Strecke die Arme nach vorne, spanne die Fäuste an lehne dich so weit wie möglich nach hinten. Erst dann ziehst du die Arme an. Strecke sie dann wieder aus und beuge dich währenddessen nach vorne. Du solltest hier bei ordentlich die Bauchmuskeln spüren! Wenn nicht, lasse die Füße, wenn du dich nach hinten lehnst, leicht über dem Boden schweben. Stoppe die Zeit: Schaffst du mehr als zwei Minuten?


Danach steigst du in deiner Fantasie ins Kanu. Du hast ein "Stechpaddel" in der Hand, d.h. verschränke die Finger, sodass die Hände fest verbunden sind (oder nimm einen Ball o.ä. in die Hände). Dann stich im Wechsel rechts und links ins Wasser, drehe den Oberkörper dabei mit. Das heißt die Hände schwingst du nach rechts und links im Wechsel. Lehne dich etwas nach hinten und versuche, die Füße in der Luft zu halten. Nur noch dein Po berührt den Boden! Auch hier: Hältst du länger als zwei Minuten durch?

<u>4. Basketball</u>

Nimm dir nun einen Ball oder eine zusammengeknüllte Zeitung. Ein zusammengelegtes Paar Socken tut es auch.

Stelle dich in die Grätsche und reiche den Ball in Form einer Acht durch deine Beine durch. Zehnmal in die eine Richtung, dann zehnmal in die andere Richtung.

Wirf anschließend den Ball mit der rechten Hand hoch und fange ihn mit der linken Hand. Auch hier zehnmal, anschließend umgekehrt.

Übergib den Ball hinter dem Rücken von einer in die andere Hand. Auch dieses jeweils zehnmal pro Hand.

Such dir ein Ziel, am besten einen Papierkorb oder ähnliches. Das ist dein Basketballkorb. Ein Buch auf dem Tisch ist auch möglich. Je kleiner, desto schwieriger! Gehe drei große Schritte von deinem "Basketballkorb" weg und versuche, ihn zu treffen. Laufe nach jedem Wurf einmal um den Korb herum, hole deinen "Ball" und laufe wieder zurück zu deinem Ausgangspunkt.

- 10 Würfe mit der starken Hand
- 10 Würfe mit der schwachen Hand
- 10 Würfe auf dem Rücken/Bauch liegend
- 10 Würfe mit Strecksprung

Und immer wieder läufst du um dein Ziel herum ... :-)

Wenn du jetzt noch nicht genug hast, denk dir weitere Sportarten mit Bewegungen aus! Oder mache die ganze Olympiade nochmal, dieses Mal aber mit mehr Tempo! Und auf die Plätze, fertig, los!!!

Quellen: Fit mit Felix: www.br.de in der Mediathek; https://www.aktivshop.de/ratgeber/sport-freizeit/sport-fitness/fitness-wunderwaffe-rudergeraet/; http://regelwerke.vbg.de/vbg_dguvi/di202-107/di202-107_35_.html; gymondo.com ; www.nabu.de; jan-hoffmann-illustrationen.de

Name, Klasse:_____

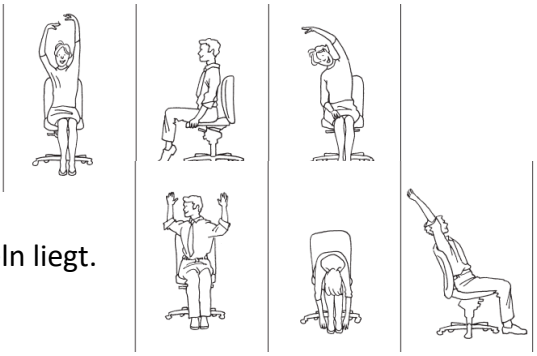
Tipp der Woche:

Du verbringst gerade unglaublich viel Zeit am Computer oder am Handy. Auf Dauer führt das zu Haltungsschäden. Das wurde dir sicherlich schon oft gepredigt, aber wer steht schon auf eine/n buckelige/n Zwerg/in, wenn er/sie auch eine/n sportlichen Prinzen/eine sportliche Prinzessin haben könnte? Und so geht´s:

- Wechsel häufiger deine Sitzhaltung.
- Stelle dich gelegentlich mal hin und erledige die Arbeiten.
- Erhole dich zwischendurch mit Bewegungs-, Streck- und Dehnübungen.
- Gönne die einen kleinen Pausenspaziergang.
- Bewege die Schultern zehn Mal langsam und bewusst in Richtung Wirbelsäule nach hinten-unten.

Siehe Zeichnung rechts für die folgenden Übungen:

- Strecke die Arme im Wechsel nach oben.
- Bewege die Füße abwechselnd auf die Fußspitzen und die Fersen.
- Strecke seitlich den Arm über den Kopf zur Gegenseite.
- Drehe den Oberkörper nach rechts und links.
- Beuge dich nach vorn, bis den Oberkörper auf deinen Oberschenkeln liegt.
- Strecke die Arme nach oben und beuge dich nach hinten.



Kreise öfter mal mit dem Kopf, den Schultern und mit den ganzen Armen in beide Richtungen.
Stehe auf und schüttel sämtliche Körperteile locker aus.

Und vor allem vergiss nicht - es gibt auch eine Welt außerhalb deines Zimmers!!! Gehe mindestens einmal täglich raus und schau dich genau um - siehst du schon die ersten Frühblüher? Hörst du das Gezwitscher der Meisen? Riechst du etwas Besonderes - vielleicht den Frühling, frischen Regen oder doch noch Schnee? Vitamin D kann dein Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst produzieren. Es stärkt die Knochen und hat Einfluss auf die Muskelkraft! Zudem gibt es Forschungen, die nachgewiesen haben, dass Kinder durch tägliche ausgedehnte Aufenthalte im Freien vor Kurzsichtigkeit bewahrt wurden. DIe Konzentration erhöht sich, das Sozialverhalten verbessert sich, man bleibt wacher (siehe https://www.fvlr.de/tag_sichtmedizin.htm).

****

Das habe ich in der Woche vom 8. bis zum 14. 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
Reiten (Anzahl oder Zeit)							
Schwimmen (Anzahl)							
Rudern (Zeit)							
Kanu fahren (Zeit)							
Basketball (erledigt)							

Platz für einen Beweis deiner Sportlichkeit (Foto, Unterschrift der Erziehungsberechtigten, Bericht über die Parkbank-Fitness, Zeit der Siegufer-Joggingrunde, Spaziergänge, ...) findest du dieses Mal auf der Rückseite des Blattes.

Und nun geht´s zu Teil 2, dem Quiz ....

Name, Klasse: _____

Teil 2 (Wochenaufgabe zu Quiz Nr. 5)

Bewegungs-Quiz der Schule an der Sieg

Und nun geht´s ab nach draußen!!! Dieses Mal kannst du von zu Hause aus losgehen und musst nicht in die Eitorfer Innenstadt oder zur Schule. Denksport und Kreativität sind gefragt! Viel Spaß dabei!

1. *Stelle dich vor deinem Zuhause auf den Bürgersteig und trage deine Hausnummer bei der Antwort ein. Gehe nun 100 große Schritte (nach rechts oder links) die Straße herunter. Wo bzw. vor welcher Hausnummer stehst du nun?*

Ich bin bei Hausnummer ____ gestartet und stehe nun vor der Hausnummer _____.

Nun gehst du wieder zurück zu deinem Zuhause und rechnest dabei alle Hausnummern von deiner Straßenseite zusammen. Versuche, sie im Kopf zu addieren.

Alle Hausnummern zusammengerechnet ergeben die Summe _____.

2. *Jetzt wird es etwas komplizierter! Gehe nun 100 große Schritte in die andere Richtung (wenn möglich; ansonsten gehe in dieselbe Richtung). Merke dir dabei mindestens zwei Zahlen, die du unterwegs siehst (z.B. Geschwindigkeitsbegrenzungen, Zahlen auf Autokennzeichen, ...). Schreibe erst am Ende der 100 Schritte auf, **welche Zahl** du **wo** gesehen hast. Du musst also gleichzeitig die Schritte zählen und dir mindestens zwei Zahlen merken! Oder schaffst du sogar mehr als zwei Zahlen? Schreibe sie auf die Rückseite!*

Auf _____ habe ich die Zahl _____ gesehen.
(Autokennzeichen, Verkehrsschild, ...)

Auf _____ habe ich die Zahl _____ gesehen.
(Autokennzeichen, Verkehrsschild, ...)

3. *Nimm eine oder mehrere Spielfiguren (Lego, Playmobil, ...) und mache fünf Fotos mit ihnen draußen in der Natur. Dabei geht es vor allem um Kreativität! Du kannst dir auch eine Geschichte dazu ausdenken. Schau dir deine Ideen auch aus verschiedenen Blickwinkeln an - oft wirkt etwas ganz anders, wenn man es zum Beispiel von unten fotografiert.*
Klebe die Bilder entweder auf die Rückseite dieses Blattes oder schicke sie mir per Mail an S.Max@Sekundarschule-eitorf.de.

Achtung, du bist noch nicht fertig! Jetzt gibt´s noch ein bisschen Denksport ...

Name, Klasse: _____

4. Nun wiederhole das kleine Einmaleins, während du dich - am besten immer noch draußen - bewegst. Fange an mit der Zweierreihe. Bei jedem zweiten Schritt sagst du sie im Takt deiner Schritte auf, erst vorwärts und dann rückwärts.
Also: "2 "- Schritt rechts links - "4" - Schritt rechts links - "6" - Schritt rechts links - ... usw. bis "20" - Schritt rechts links - "18" - Schritt rechts links - "16" - ..... bis "0".
Anschließend Kniebeugen bei der Dreierreihe: "3" - Kniebeuge - "6" - Kniebeuge - "9" - ... usw. bis 30 und zurück. Schreibe auf, was du bei den anderen Reihen für Übungen gemacht hast. Sie dürfen sich gerne wiederholen, wenn dir nicht genug einfallen. Oder schau dir die letzten Quiz-Übungen an, da findest du jede Menge Ideen (Situps, Liegestütze, Seitstütz, Ausfallschritte mit Kniebeuge, ...).

Reihe	Übung
2	Doppelschritte
3	Kniebeugen
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

5. Zum Abschluss noch eine Suchaufgabe. In deiner Umgebung gibt es verschiedene Tiere. Schau dich mal genau um, welche du findest. Weißt du auch, wie diese drei Vögel, die man bei uns oft sieht, heißen?

_____ _____ _____

Siehst du noch weitere Vögel oder auch andere Tiere, die jetzt schon unterwegs sind? Mir flatterte am letzten Sonntag im Wald schon der erste Schmetterling um die Nase ... Schreibe weitere Tiere auf, die dir auf deinem Spaziergang oder beim Sport draußen begegnen. Also natürlich nur die wilden Tiere, keine Haustiere!

_____

Wenn du alle Aufgaben erledigt hast, kannst du die 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!
Einsendeschluss: 14.02.2021.

☺ Prima gemacht! ☺