



Bewegungs-Quiz Nr. 6

der

Schule an der Sieg

Teil 1 (täglich)



Und so geht's:

Wir beginnen mit **täglichen Übungen**. Diese Woche bist du dein eigener Fitnesstrainer. Auf dem Blatt mit der (eckigen) Bewegungsspirale trägst du Übungen, die du dir selbst aussuchen kannst, ein. Damit zu erkennen ist, was du gemacht hast, benutzt du dafür die vorgegebenen, verschiedene Farben.

Beispiel:

Du bist 20 Minuten gejoggt und hast 10 Liegestütze und 35 Crunches gemacht. Anschließend hast du 20 Mal Wall-Push-ups (Liegestütze gegen die Wand) durchgeführt und dies in Orange eingetragen. Dann schreibst du es so auf:

16.02.21	16.02.21 (20 Min. joggen)	16.02.21 (10 Liege- stütze)	16.02.21	16.02.21 (35 Crunches)	16.02.21 20 x Wall- push-ups
----------	---------------------------------	-----------------------------------	----------	------------------------------	------------------------------------

Im Internet (z.B. unter www.sportunterricht.de; daher habe ich auch die Bilder; oder hier findest du ein ganzes Skript mit Übungen: https://www.sportfachbuch.de/pdf/zusatzmaterial/simon_tabata.pdf). Auch bei Quiz Nr. 1-5 findest du zahlreiche Übungen, falls dir nichts einfällt. Und wenn du gerade keine Farben greifbar hast, schreibst du einfach in das entsprechende Feld unter das Datum, was du gemacht hast.

Und jetzt gibt es eine etwas andere Wochenaufgabe bzw. Tipp der Woche. Schau mal rein:

Wochenaufgabe zu Quiz Nr. 6

Nun geht's ab nach draußen!!! Dieses Mal kannst du von zu Hause aus losgehen, es gibt eine **Suchaufgabe**:

Finde folgende Sachen und fotografiere sie, wenn möglich. Reiß dabei aber bitte keine Pflanzen aus!

- ☐ die Schale einer Buchecker
- ☐ eine Eichel
- ☐ einen schönen weißen Stein
- ☐ etwas Weiches/Flauschiges
- ☐ einen Frühblüher (Krokus, Schneeglöckchen)



- ☐ einen fremden Menschen, der glücklich aussieht (bitte KEIN Foto); überlege dir, warum er/sie gerade glücklich sein könnte (denk dir etwas aus):



- ☐ einen Vogel (weißt du auch, wie er heißt?): _____



Tipp der Woche:

Heute lernst du ein bisschen über deine Muskeln. Führe die folgenden Übungen durch und verbinde anschließend die Übung mit dem Muskel und dem Namen des Muskels. Du kannst diese Übungen gerne in deine Bewegungsspirale eintragen - nimm dir aber eine Mindestanzahl vor (z.B. 20 Mal):



Kniebeugen



Liegestütz, wechselseitig anhocken



Crunches



Seitstütz



Supermann



Trockenschwimmen



Brücke



Liegestütze, vier Varianten



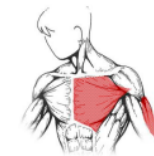
Die äußeren schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus externus abdominis) und der viereckige Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) der rechten Seite



Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps



Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)



Beinmuskeln (dynamisch)
Brustmuskeln (M. pectoralis major)
Trizeps (statisch)



Rückenstrecker
(M. erector spinae)



Beinstrecker (M. quadrizeps),
Hüftstrecker (Gesäßmuskeln
und hintere Oberschenkel-
muskeln)



Rückenstrecker (M. erector spinae),
Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und
hintere Oberschenkelmuskeln)

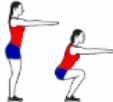
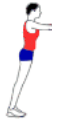


Rückenstrecker (M. erector spinae),
Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und
hintere Oberschenkelmuskeln)

(Eckige) Bewegungsspirale

von _____ (Klasse: _____)

Diese Woche bist du dein eigener Fitnesstrainer! Dazu gehört Disziplin, aber du wirst merken, dass es Spaß macht, wenn du wieder ein Feld ausfüllen darfst. Du kannst dir auch eigene Übungen überlegen - wenn dir nichts einfällt, schau dir die Übungen in Quiz 1-5 nochmal an. Wenn dir der Platz nicht reicht, drucke dir das Blatt einfach nochmal aus. Und so geht's:

			Trage mit Datum in der vorgegebenen Farbe in die Felder ein, was du wann geschafft hast. Versuche, pro Tag mindestens fünf Felder zu schaffen. 1 Feld: - 10 Liegestütze (grün) - 20 Kniebeugen (rot) - 30 Jumping Jacks (Hampelmänner) (blau) - 20 Crunches (Sit-ups) (schwarz) - 10 Minuten joggen (lila) 2 Felder: - 18 Liegestütze (grün) - 35 Kniebeugen (rot) - 40 Jumping Jacks (blau) - 35 Crunches (schwarz) - 20 Minuten joggen (lila) Eigene Übungen: Farbe: (z.B. 10 Min. Hula Hoop, 50 Mal Seilchen springen, 1 min. Planking, ...) _____ _____ _____ _____ _____			
		Voll und Woche noch nicht vorbei? Druck nochmal!				
	 Crunch (seitlich) rechts - links					
						
	 Jumping Jack					
	 Wall-Push-up					
	 Crunch (gerade)					

Auf die Plätze, fertig, LOS!!!

Wenn du alle Aufgaben erledigt hast, kannst du die ausgefüllten und mit Namen beschrifteten 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!

Zusatzaufgabe: Setze ein Zeichen gegen Mobbing!

Am **24. Februar 2021** ist "**Pink Shirt Day**". An diesem Tag tragen Menschen, die ein Zeichen gegen Mobbing, insbesondere in Bezug auf die LGBTQ+* Gemeinschaft, setzen wollen, ein pinkes T-Shirt - egal ob zu Hause, auf der Arbeit oder in der Schule. Warum aber ein pinkes T-Shirt? Im Jahr 2007 wurde in Kanada ein homosexueller Schüler wegen seines pinken T-Shirts schikaniert. Das beobachteten zwei Schüler und zogen am nächsten Tag ebenfalls pinke T-Shirts an. Daran schlossen sich weitere Schüler an, bis sich diese Bewegung international ausbreitete (Quelle: DRK Nordrhein).

Wir wollen mit unserer Schule daran teilnehmen und brauchen daher **bis zum 22. Februar 2021** ein **aussagekräftiges oder witziges Foto von dir in einem pinken T-Shirt** (oder anderen pinken Klamotten), das wir als Collage auf die Homepage stellen können. Wenn du nicht möchtest, dass dich jemand erkennt, kannst du dich auch gern verkleiden oder dein Gesicht von der Kamera abwenden - Hauptsache, die Farbe Pink ist gut zu erkennen!

Stell dich zum Beispiel auf eine Mauer, klettere auf einen Baum oder mach einen Luftsprung und lasse dich fotografieren! Oder aber ein witziges Selfie - lass deiner Fantasie freien Lauf! Gerne auch mit deinem Freund oder deiner Freundin - aber bitte unter Einhaltung der Hygienevorschriften!

Und trage natürlich am 24. Februar die Farbe Pink. Toll, dass du mitmachst!!!

Schicke die Fotos **bis zum 22. Februar** an S.Max@sekundarschule-eitorf.de.

Neuer Einsendeschluss: 22.02.2021.

😊 Prima gemacht! 😊

* Lesbische, schwule, bisexuelle, transgender, inter und queere Menschen. Außerdem steht das „+“ für alle weiteren Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen, die durch die genannten Begriffe nicht erfasst werden.