



Bewegungs-Quiz Nr. 9

der
Schule an der Sieg

Teil 1



Und so geht's:

Diese Woche geht es rund um den Ball! Du brauchst dafür einen **Ball** (oh Wunder) und einen **Luftballon**. Wenn du keinen Luftballon hast, geht auch ein Paar zusammengestopfte Socken oder ähnliches.

Übung 1:

Halte den Luftballon mit den Händen hoch, d.h. durch leichte Berührungen stupst du ihn in die Luft, ohne ihn zu fangen. Übe sowohl mit der rechten und der linken Hand als auch mit anderen Körperteilen (Knie, Füße, Ellbogen, ...). Das geht auch mit dem Ball, ist aber schwieriger!

Versuche dann, ohne dass der Ballon/Ball den Boden berührt,

- dich zu setzen und wieder aufzustehen
- dich einmal um dich selbst zu drehen
- dich hinzulegen und wieder aufzustehen
- möglichst oft in die Hände zu klatschen.

Überlege dir weitere Übungen/Kunststücke!

Kannst du den Ballon hochhalten, ohne deine Hände zu benutzen?



Übung 2:

Lasse den Luftballon oder deinen Ball zwischen den Beinen pendeln, d.h. schubse ihn mit den Füßen hin und her (5 Mal pro Fuß). Nimm ihn anschließend in die Hand und lasse ihn um deine Hüfte kreisen. Mache fünf Runden immer im Wechsel rechts- und linksherum.

Übung 3:

Führe den Ball mit den Händen in Form einer „8“ durch die gegrätschten Beine. Versuche es am Boden und in der Luft in beide Richtungen. Schaffst du zehn 8en in einer Minute?

Übung 4:

Begib Dich in die Liegestützposition. Deine Arme sind gestreckt (gebeugt ist anstrengender). Deine rechte Hand stützt sich auf dem Ball ab. Rolle den Ball zur anderen Hand rüber und wechsle die Hand (linke Hand ist auf dem Ball). Versuche mindestens fünf Handwechsel. Wie viele Handwechsel schaffst Du in einer Minute?



Übung 5:

Setz dich auf den Boden und nimm den Ball in beide Hände. Hebe deine Füße an, sodass nur noch dein Po den Boden berührt. Drehe dich dann abwechselnd nach rechts und links, ohne den Ball abzulegen.



Übung 6:

Lege dich auf den Rücken, winkle die Beine an und hebe das Becken hoch. Lasse den Ball um deine Hüfte herum kreisen. Mindestens 10 Mal rechts herum und 10 Mal links herum.



Übung 7:

Lege dich auf den Bauch und lasse den Ball mit gestreckten Armen hinter deinem Rücken entlangkreisen. Berühre dabei nur möglichst mit dem Bauch den Boden. 10 Mal rechts herum und 10 Mal links herum.



Name, Klasse: _____

Das habe ich in der Woche vom 8. bis 14. März geschafft:

Schreibe die Anzahl der Wiederholungen auf.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Übung 1							
Übung 2							
Übung 3							
Übung 4							
Übung 5							
Übung 6							
Übung 7							

Du hast noch nicht genug? Dann versuche, dich von Tag zu Tag zu steigern oder überlege dir weitere Übungen und schreibe oder male sie hier auf. Hier kannst du auch die Spiele aufschreiben, die ihr als Wochenaufgabe gespielt habt (vor allem eure eigenen Ideen unter „Spiel 7“):



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 abliefern! Und sei ehrlich zu dir selbst - nur so kannst du wirklich stolz auf deine Leistung sein!

😊 Prima gemacht! 😊

Einsendeschluss verlängert bis zu den Osterferien.

Teil 2 des Bewegungs-Quiz Nr. 9

Wochenaufgabe

Triff dich **draußen** mit deinem Freund/deiner Freundin. Du brauchst für die folgenden Aufgaben eine/n Partner/in. Du kannst natürlich auch deine Eltern oder Geschwister herausfordern - aber mit einer Freundin/einem Freund macht es am meisten Spaß! Bitte beachtet bei ALLEN Übungen den **Sicherheitsabstand!**

Spiel 1: Muskelprotz

Stellt euch gegenüber. Du machst eine Kraft- oder Haltungsübung vor, dein/e Partner/in macht sie nach. Wer mehr schafft oder die Position länger halten kann, bekommt einen Punkt. Danach macht dein/e Partner/in eine Übung vor.



Beispiel: Seitstütz-, Liegestütz- oder Kniebeugeposition halten

Wer hat am Ende mehr Punkte? Die Übungen dürfen sich wiederholen. Macht 5 Übungen pro Partner/in.

Spiel 2: Ich packe meine Sporttasche ...

Kennst du das Spiel „Ich packe meinen Koffer“? Das spielt ihr mit Bewegungen.

Beispiel:

Dein/e Partner/in fängt an: „Ich packe meine Sporttasche und mache drei Kniebeugen.“ (Beide machen drei Kniebeugen)

Du sagst: „Ich packe meine Sporttasche und mache drei Kniebeugen und einen Strecksprung.“ (Bewegungen machen)

Partner/in: „Ich packe meine Sporttasche und mache drei Kniebeugen, einen Strecksprung und fünf Jumping Jacks.“ (alle Bewegungen mitmachen). Und so weiter. Wie viele Übungen könnt ihr euch merken?



Spiel 3: Körperhälften

Mache zuerst eine Bewegung mit deinen Armen und anschließend eine Bewegung mit deinen Beinen vor.

Dein/e Partner/in muss beide Bewegungen gleichzeitig mindestens fünf Mal nachmachen.



Spiel 4: Wurfgeschick

Nehmt euch einen Ball (oder anderen Wurfgegenstand). Spielt euch den Ball auf verschiedene Weisen zu, ohne dass er den Boden berührt. Stellt euch Aufgaben, die ihr Beide ausführen müsst, z.B. Wirf/Fang mit der schwachen Hand, wirf durch die gegrätschten Beine, ... Wie viele Würfe schafft ihr ohne Fehler?

Spiel 5: Synchronlaufen

Dein/e Partner/in läuft vor, du machst nach. Er/Sie wechselt dabei den Laufstil, z.B. rückwärts/seitwärts, anfersen, hüpfen, trippeln, Slalom, auf allen Vieren, ... Nach einer Minute tauscht ihr die Rollen.



Spiel 6: Fitness- oder Tanz-Choreografie (Zusatzaufgabe)

Tanzst du gerne und hast vielleicht ein wenig Erfahrung? Dann sucht euch gemeinsam ein Lied aus und überlegt euch Fitnessübungen oder Tanzschritte dazu. Gerne könnt ihr euch dazu Videos im Internet anschauen und euch dort Ideen holen.

Beispiel für Fitness: 8 Jumping Jacks, 16 Schritte locker auf der Stelle laufen, 8 Mal Arme kreisen, ...

Toll wäre, wenn ihr ein Video dreht und mir (Frau Max) dieses zuschickt. Es macht Spaß, sich selbst dabei zuzuschauen!

Spiel 7: Eigene Ideen



Was fällt euch noch (aus eurer Kindheit) ein? Hüpfekästchen, Bobbycarfahren, Eierlaufen (Tennisball auf Esslöffel legen und Wettrennen, ohne dass der Ball herunterfällt), ...

Oder geht ihr einfach in den Park an die Fitnessgeräte oder an die Calisthenics-Anlage?

Spaziert rauf auf den Keltenser Berg? Was auch immer - **viel Spaß dabei!!!**

