



Bewegungs-Quiz Nr. 10

der

Schule an der Sieg

Teil 1



Wow, wir sind schon bei Quiz Nr. 10 angelangt! Zeit für ein Wiederholungstraining! **Löse zuerst das Stretching-Rätsel (Seite 3)**, damit **du im Anschluss an dein Training** direkt die **Dehnübungen** durchführen kannst. Mach dir danach flotte Musik an und los geht's:

Treppensteigen:

Suche dir eine Stufe und steige diese 20 Mal mit rechts und 20 Mal mit links hoch und wieder runter. Du kannst auch zwei Stufen oder einen stabilen Hocker nehmen, das ist etwas anstrengender.

Jumping Jacks & Kniebeugen:

Mache anschließend 30 Jumping Jacks (Hampelmänner) und 20 Kniebeugen.



Jetzt noch langsames Schulter- und Kopfkreisen und schon ist deine Muskulatur ein bisschen aufgewärmt.

Sideplanks:

Lege dich auf die Seite und stütz dich auf den Ellbogen oder mit gestrecktem Arm ab. Hebe dann dein Becken an, sodass dein gesamter Körper eine gerade Linie bildet. Hebe nun 10 Mal langsam das obere Bein und den oberen Arm. Anschließend Seitenwechsel.

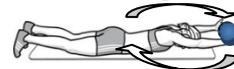


Kniebeugen-Strecksprung:

Mache zuerst eine Kniebeuge, anschließend einen Strecksprung. Das Ganze wiederhole 10 Mal.

Trockenschwimmtraining:

Nimm einen kleinen Gegenstand in deine Hand (Socken o.ä.). Lege dich auf den Bauch. Hebe die Schultern und die Beine an. Strecke die Arme nach vorne. Reiche nun den Gegenstand mit gestreckten Armen hinter deinem Rücken im Kreis herum. 10 Mal rechts, 10 Mal links herum.



Bicycle-Crunches:



Lege dich auf den Rücken, die Fingerspitzen befinden sich an den Schläfen/Ohren. Die Beine befinden sich in der Luft knapp über dem Boden. Nimm dann im Wechsel das rechte Knie an den linken Ellbogen und das linke Knie an den rechten Ellbogen. Deine Beine bewegen sich dabei wie beim Fahrradfahren, die Schultern werden angehoben. Mindestens 20 Mal. Schaffst du noch mehr?

Liegestütz für Fortgeschrittene:

Begib dich in die Liegestütz-Position. Ziehe nach jedem Liegestütz im Wechsel das Knie zum Ellbogen. Versuche 10 Mal - oder mehr?



Kombinationsübung:

Zum Abschluss noch eine Kombinationsübung zum Auspowern:

Kniebeuge - Strecksprung - Liegestütz - Strecksprung - Kniebeuge - Strecksprung - Liegestütz -

Wie viele Runden schaffst du? Eine Runde = Kniebeuge - Strecksprung - Liegestütz - Strecksprung.

Mindestens 10 - und hinterher dehnt du ordentlich deine Muskulatur (siehe Seite 3).

Das habe ich in der Woche vom 15. bis 22. März geschafft:

Schreibe die Anzahl der Wiederholungen auf.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Treppensteigen							
Jumping Jacks							
Kniebeugen							
Sideplanks							
Kniebeugen- Strecksprung							
Trocken- schwimmtraining							
Bicycle-Crunches							
Liegestütze für Fortgeschrittene							
Kombinations- Übung							

Bildmaterial: www.dfb.de; www.freeletics.de; www.daytraining.de; www.we-go-wild.de

Teil 2 des Bewegungs-Quiz Nr. 10

Was ist Stretching (Dehnen) und warum ist es sinnvoll?

- Deine Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Deine Gelenke werden beweglich gehalten
- Deine Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- Es fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

Auf der folgenden Seite findest du ein Rätsel mit einigen Stretching-Übungen, die nach dem Sport ausgeführt werden sollen. Allerdings musst du die **Tabelle erst sortieren**, da leider alles durcheinandergeraten ist.

Verbinde die Felder, die zusammengehören, miteinander oder schreibe die passenden Nummern rein.

Mache erst deinen täglichen Sport und direkt im Anschluss die Dehnübungen.

Das geht so:

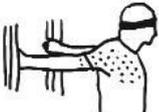
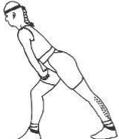
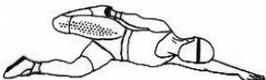
- Führe alle Bewegungen langsam durch; erst mit der einen Seite, dann mit der anderen.
- Finde den Punkt, an dem es in den Muskeln zieht, aber noch nicht schmerzhaft ist.
- Halte die Positionen jeweils 20-30 Sekunden.

Hinweise zur Lösung für das Stretching-Quiz findest du unter:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/stretch.html>

Stretching-Rätsel

Name, Klasse: _____

<p>1 Hauptwirkung: <u>Hals- und Nackenmuskulatur</u> (<u>Kapuzenmuskel - m. trapezius</u>)</p>	<p>Die linke Hand drückt den rechten Ellbogen nahe am Kopf nach hinten.</p>	
<p>2 Hauptwirkung: <u>hintere Oberarmmuskulatur</u> (<u>dreiköpfiger Armstrecker - m. triceps brachii</u>)</p>	<p>Den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Der Kopf soll diese seitliche Streckung des Körpers fortsetzen und daher nicht im Halswirbelbereich "abknicken". Durch das Überkreuzen der Beine wird die Seitendehnung intensiviert.</p>	<p>1</p> 
<p>3 Hauptwirkung: <u>Brust- und Schultermuskulatur</u> (<u>großer Brustmuskel - m. pectoralis major</u>)</p>	<p>Auf den Rücken legen, ein Bein nach oben strecken und heranziehen.</p>	
<p>4 Hauptwirkung: <u>Unterarmmuskulatur</u></p>	<p>Mit dem linken Ellenbogen wird das rechte Knie auf die linke Seite gedrückt, bis man einen leichten Zug in der rechten Gesäßmuskulatur verspürt. Der Kopf wird nach hinten gedreht.</p>	
<p>5 Hauptwirkung: <u>Seitliche Rumpfmuskulatur</u></p>	<p>Ein Bein kniet auf dem Boden, das andere wird nach vorne gestreckt. Heruntergehen, bis es im hinteren Oberschenkel fühlbar ist.</p>	
<p>6 Hauptwirkung: <u>Rückenmuskulatur</u> (<u>langen Rückenstrecker - m. latissimus dorsi</u>)</p>	<p>Die Seitneigung des Kopfes wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine Spannung an der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist.</p>	<p>1</p> 
<p>7 Hauptwirkung: <u>Gesäßmuskulatur</u> (<u>großer Gesäßmuskel - m. gluteus maximus</u>)</p>	<p>Beine mit den Ellenbogen nach unten drücken. Dadurch kann die Dehnung intensiviert werden. Die Hände umfassen dabei die Fußspitzen.</p>	
<p>8 Hauptwirkung: <u>Hintere Oberschenkelmuskulatur</u> (<u>zweiköpfiger Schenkelbeuger - m. biceps femoris</u>)</p>	<p>Mit den Händen an einem Türrahmen festhalten. Durch einen Vorwärtsschritt den Oberkörper nach vorne schieben, bis im Bereich der Brustmuskulatur beidseitig ein leichter Zug zu spüren ist.</p>	
<p>9 Hauptwirkung: <u>Hintere Oberschenkelmuskulatur</u> (<u>zweiköpfiger Schenkelbeuger</u>)</p>	<p>Auf die Seite legen und das obere Bein am Fuß zum Po ziehen, bis es im Oberschenkel zu spüren ist.</p>	
<p>10 Hauptwirkung: <u>vordere Oberschenkelmuskulatur</u> (<u>vierköpfiger Schenkelstrecker -m. quadriceps</u>)</p>	<p>Den linken Fuß mit der Ferse fest auf den Boden pressen. Den Oberkörper nach vorne beugen, bis man in der Wade einen leichten Zug verspürt.</p>	
<p>11 Hauptwirkung: <u>Beinmuskulatur</u> (<u>großen Schenkelanzieher - m. adductor magnus</u>)</p>	<p>Auf den Rücken legen. Beine über Kopf nach hinten führen, und die Knie neben dem Kopf ablegen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt auf dem Boden. <u>Achtung:</u> Matte benutzen!</p>	
<p>12 Hauptwirkung: <u>Wadenmuskulatur</u> (<u>Zwillingswadenmuskel - m. gastrocnemius</u>)</p>	<p>Die Handflächen auf dem Boden abstützen, die Fingerspitzen zeigen zu den Knien. Die Handballen nun fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper so weit wie möglich zurückgehen, bis sich eine Spannung von den Unterarmen bis zu den Schultern hin ausbreitet.</p>	

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

😊 Prima gemacht! 😊

Einsendeschluss verlängert bis zu den Osterferien.