

Sportprogramm für alle Schüler

Ausdauer

(2 bis 3 mal in der Woche)

Klassenstufe	Übung / Leistung
1 bis 2	3 x 2 min Lauf oder 8 min Lauf
3	3 x 3 min Lauf oder 10 min Lauf
4	4 x 3 min Lauf oder 12 min Lauf
5	3 x 5 min Lauf oder 16 min Lauf
6	3 x 6 min Lauf oder 18 min Lauf

Kraftkreis für Zuhause oder im Freien

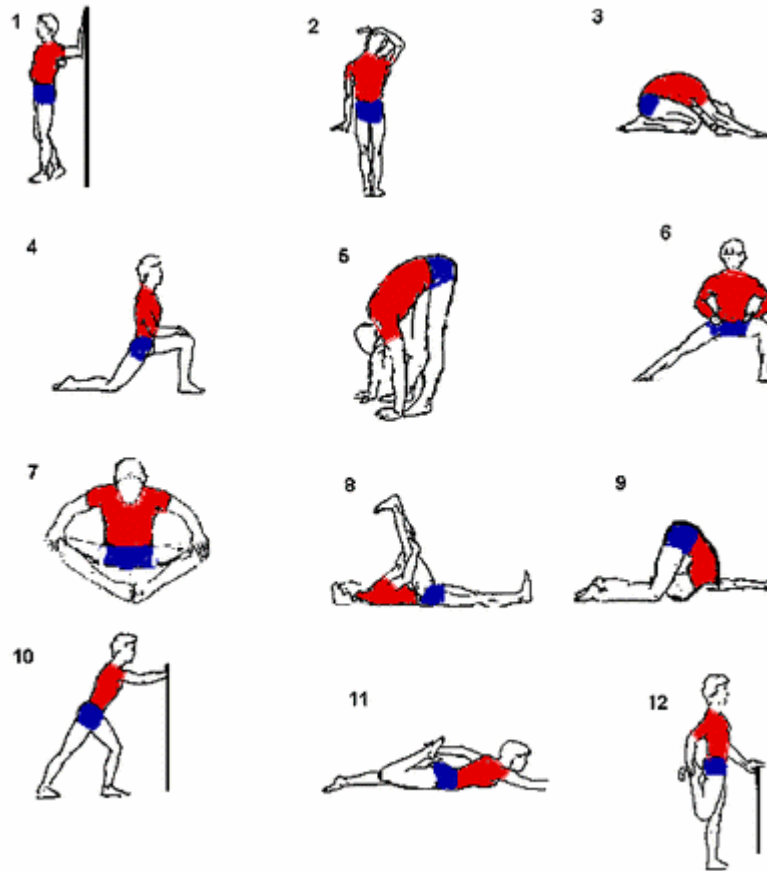
(2 bis 3 mal in der Woche)

Klassenstufe	Übung / Leistung
1 bis 2	<ul style="list-style-type: none">• Seilspringen üben• 10 x Rumpfbeuge / Sid ups (Rückenlage)• 10 x Rumpfbeuge (Bauchlage)• 10 x Kniebeuge• 30 sec Stehen auf einem Bein links und rechts• 20 x „Hampelmann“• 20 mal Ausfallschritt• 30 sec Krebsgang• 30 sec Vierfüßlergang• 20 sec im Strecksitz Beine anheben und halten
3 bis 4	<ul style="list-style-type: none">• 50 mal Seilspringen• 20 x Rumpfbeuge / Sid ups (Rückenlage)• 20 x Rumpfbeuge (Bauchlage)• 20 x Kniebeuge• 30 sec Stehen auf einem Bein links und rechts• 20 x „Hampelmann“• 20 mal Ausfallschritt• 1 min Krebsgang• 1 min Vierfüßlergang• 30 sec im Strecksitz Beine anheben und halten• 5-10 Liegestütze
5 bis 6	<ul style="list-style-type: none">• 50 -100 mal Seilspringen• 30 x Rumpfbeuge / Sid ups (Rückenlage)• 20 x Rumpfbeuge (Bauchlage)• 20 x Kniebeuge• 30 sec Stehen auf einem Bein links und rechts• 20 x „Hampelmann“• 20 mal Ausfallschritt• 1 min Krebsgang• 1 min Vierfüßlergang• 30 sec im Strecksitz Beine anheben und halten• 5-10 Liegestütze

Beweglichkeit (Dehnen)

(täglich 5-10 Minuten)

Für alle Klassenstufen



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegueb1.html>

Weitere Übungen für Zuhause oder im Freien **(für alle Klassenstufen)**

- Werfen und Fangen von verschiedenen Bällen
- Rolle vorwärts und rückwärts auf einer Matte
 - Kopfstand und Handstand an der Wand
- verschiedene Dinge in den Papierkorb werfen
 - lange Spaziergänge an der frischen Luft
 - 20,30 oder 50 Meter sprinten
- verschiedene Übungen zum Seilspringen findet ihr unter <https://www.skippinghearts.de/fuer-zuhause>

Seid fleißig, der Körper braucht Bewegung!!!