

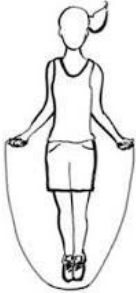
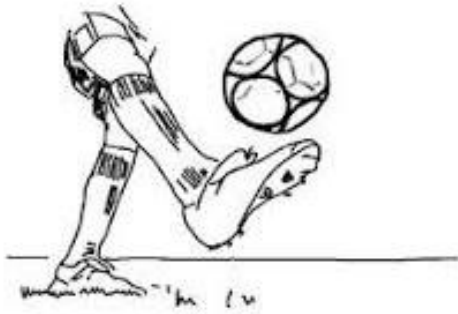
Sportplan 7. Klasse

Ich bewege mich täglich mindestens für 30 - 35 Minuten und wähle dazu die Übungen aus der nachfolgenden Liste aus. Die 30 - 35 Minuten kann ich am Stück durchführen oder ich teile mir die Zeit in Blöcke auf ZB.: 2x 15 Minuten oder 3x 10-12 Minuten. Dies notiere ich mir jeweils auf meiner Wochenplanung beim entsprechenden Tag.

--> Dir ist freigestellt ob du jeden Tag 2-3 Übungen aus der Liste aussuchst, nur 1 Übung während 30 Minuten machst oder ob du jeden Tag die gesamte Liste einmal durchgehst.

Am Ende der Woche habe ich alle Übungen mind. 1x gemacht. Damit ich eine Übersicht über meine erledigten Übungen habe, kann ich mir alles im Wochenplan notieren. Dort kann ich auch aufschreiben wie lange ich an den Übungen trainiert habe.

Viel Spass ☺

<u>Rope Skipping</u> 	Übe dich im Rope Skipping, dies ist gut für deine Ausdauer und macht gleichzeitig Spass. Probiere aus: 20-30x ohne Unterbruch springen - Beidbeinig vor- und rückwärts - Einbeinig - Überkreuzt - Knie extrem hochziehen - Füsse anfersen - Normal + überkreuzt im Wechsel Sei kreativ und übe eigene Tricks oder schaue dir noch Videos zur Inspiration an
<u>Jonglieren mit dem Fuss</u> 	Übe dich im jonglieren mit deinen Füßen und Knien. Verwende dazu einen Ball deiner Wahl. Du kannst auch einen Luftballon oder ein Hacky-Säckli verwenden. Anfänger: - 1-2x mit gleichem Fuss / Knie passen - 1-2x von rechts zu links passen - 1-2x vom Fuss zum Knie passen Könnner - 5-8x von rechts zu links passen - 5-8x vom Fuss zum Knie passen - 1-2x vom Fuss zur Brust passen
<u>Schnelles Gehen oder Joggen</u>	Bewege dich an der frischen Luft zb im Wald und gehe oder laufe schneller als gewohnt. Finde einen Rhythmus, bei dem du dich wohlfühlst und sich dein Atem bemerkbar verstärkt, du jedoch noch gut sprechen kannst.

	Challenge: - Stoppe die Zeit, wie lange hast du für 1000 Schritte? - Zähle wie viele Schritte du in 5 Minuten machst - Schätze eine dir bekannte Strecke (Zeit oder Schritte) und gehe die Strecke dann. Hattest du recht? -
<u>Fahrrad fahren</u> 	Mach eine Ausfahrt mit dem Velo und fahre so, dass sich dein Atem bemerkbar verstärkt.
<u>Jumping Jack (Hampelmann)</u> 	Führe 20-30 Jumping Jacks nacheinander aus und gönne dir dann eine Pause von 1 Minute. Wiederhole dies 3-4x
<u>Crunches</u> 	Führe diese Übung für 7-10x nacheinander aus und gönne dir dann eine Pause von 1 Minute. Wiederhole dies 3-4x. Du kannst in den Pausen auch eine andere Übung machen wie zb: - Jumping Jack - Liegestütze
<u>Liegestütze</u> 1.  2. 	Führe diese Übung 4-6x aus und gönne dir dann eine Pause von 1 Minute. Wiederhole dies 3x 1. Standard Liegestütze 2. Auf den Knien (einfacher) Du kannst in den Pausen auch eine andere Übung machen wie zb: - Crunches - Liegestütze
<u>Tanz</u>	Lass deinen Lieblings-Song laufen und bewege dich zu der Musik ganz nach Lust und Laune. Bewege dich auf allen Ebenen (Boden, Stehen, Sprünge). Sei kreativ und hab Spaß!



GLAUBE MIR

du kannst
tanzen!

