

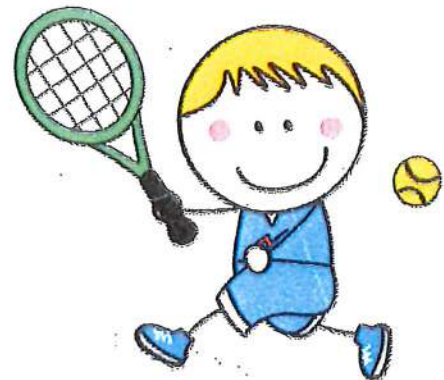
Bewegungsaufgaben zu Hause

Liebe Schülerinnen und Schüler
Liebe Eltern

Gerne übergeben wir euch einige Beispiele in gedruckter Form, wie man sich während dem Lernen zu Hause bewegen kann.

Bitte gönnt euch jeden Tag eine Bewegungspause von ca. 30 Minuten.

Viel Spass und Freude ☺ beim Nachmachen !!!



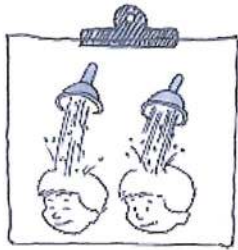
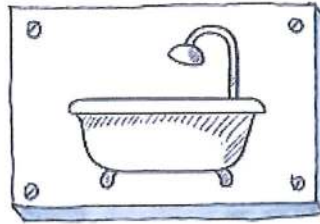
Lengnau, 27. April 2020

Übungen für zu Hause

Name: _____



Level 1



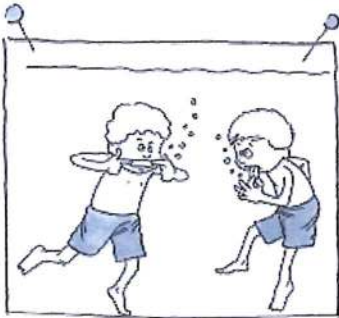
Augen öffnen und schliessen unter der Dusche.

das kann ich



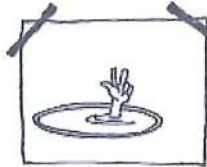
In der Badewanne abtauchen und Luftblasen machen.

das kann ich



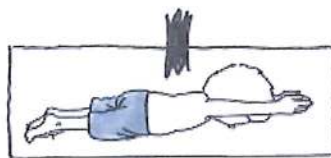
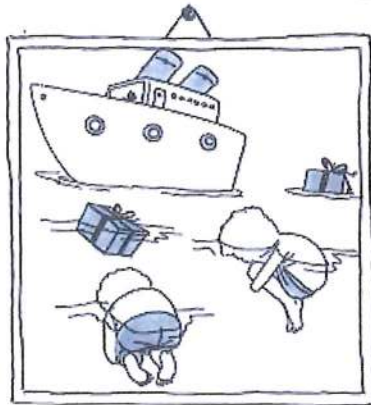
Unter Wasser Grimassen schneiden.

das kann ich

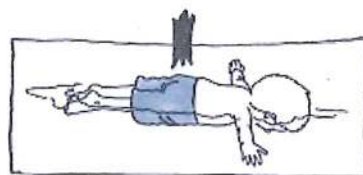


Wie viele Sekunden kannst du unter Wasser bleiben?

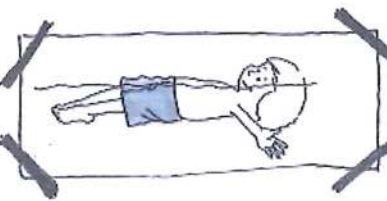
_____ Sekunden



In der Badewanne ein Päckchen und ein Pfeil machen.



das kann ich



In der Badewanne und ohne Hilfe auf dem Rücken liegen. Wie viele Sekunden schaffst du das?

⚠ Nase zeigt nach oben und Augen schauen die Decke an.

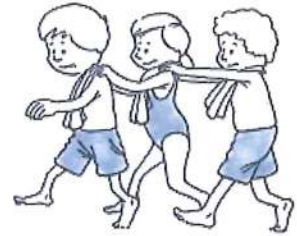
_____ Sekunden

www.schwimm-schule.ch

Datum: _____ Unterschrift Eltern: _____



Übungen für zu Hause



LEVEL

2-10

WARM UP

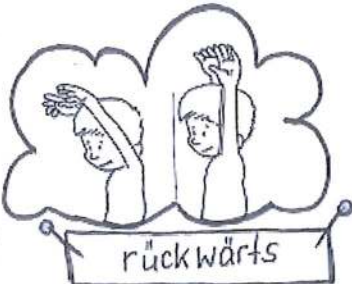
NAME: _____

10 min Joggen

10 min Treppenlaufen oder 8x30s Springseil springen

Armkreisen je 10 mal ←

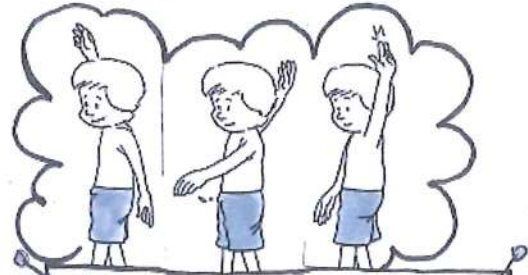
WWN. Schwimm - Schute. ch



rückwärts



vorwärts



ein Arm oben / ein Arm unten

! Arme sind gestreckt und gehen am Ohr vorbei



3x15 Stück

Hocksprünge



3x20 Sekunden

Beine anheben & wechselseitig auf- und abwärts bewegen

! Beine und Zehen sind gestreckt



3x15 Stück

Kniebeuge

3x20 Sekunden



Unterarmstütze



5x Purzelbaum



Nase an die gestreckten Beine ranziehen & 5s halten

Datum Unterschrift

Datum Unterschrift



Hausolympiade

Alleine oder gegen Geschwister/Eltern durchführbar

Pet-Flaschen-Bowling

Dazu braucht es:

- 6 leere Petflaschen
- Ball (Fussball, Volleyball...)
- Markierung für Startposition vom Ball

Ablauf:

- Die Flaschen werden Pyramidenförmig aufgestellt (min. flaschenlänge Abstand zwischen den einzelnen Flaschen)
- Abstand mit dem Ball: 5 Meter
- Der Ball wird mit dem Fuss gespielt
- Nach jedem Schuss wieder zur Ausgangsposition → Wie viele Anläufe brauchst du, bis alle Petflaschen umgefallen sind?

Pet-Flaschen Treffen

Dazu braucht es:

- 1 Petflasche
- Zeitungsknäuel (Doppelseite)

Ablauf:

- leere Petflasche auf den Tisch stellen und 2 Meter Abstand
- Wie viele Anläufe brauche ich, bis die Flasche umfällt?

Hausmarathon

Dazu braucht es:

- Stoppuhr

Ablauf:

- Joggen an Ort, die Treppe hinauf/hinunter, ums Haus etc.
→ nie anhalten!
→ wie lange schaffst du es?

Zeitungsjonglage

Dazu braucht es:

- zerknülltes Zeitungspapier

Ablauf:

- Zeitungsknäuel möglichst oft mit den Füßen/Knien/Oberschenkel jonglieren
- → du hast 10 Minuten Zeit: wie viel Mal schaffst du es ohne Unterbruch?

Tanzchallenge

Dazu brauchst du:

- Musik
- Ein bisschen Platz
- Allenfalls Computer (www.dance360school.ch) → unter Tanzclips suchen kannst du Tanzstile wählen und dann einzelne Schritte oder ganze Kombis anschauen und üben)

Aufgabe:

- Choreografiere zu einem beliebigen Lied min. 4x8 und bringe den Tanz einem Familienmitglied bei
- Filme den Tanz (Allenfalls ohne Kopf oder von hinten) und schicke ihn deiner Sportlehrperson

Jonglierchallenge

Dazu brauchst du:

- 3 Bälle → <https://www.jonglierbaelle.ch/selbermachenanleitung/>

Aufgabe:

- ich bringe mir selber das Jonglieren mit 3 Bällen bei

Unterlagen:

<https://www.starjongleur.ch/jonglieren-lernen-mit-3-baellen>

<https://jongliertricks.ch/jonglieren-lernen?showall=1>

Ziel:

- Vor den Frühlingsferien schicke ich der Sportlehrperson einen Film, bei dem man sieht, wie weit ich gekommen bin.


PET- Flaschen – Bewegung und Sport zu Hause

Material:

Stabile PET- Flasche mit wenig Wasser

Aufgaben:




 Hüpfe mit beiden Füßen über die PET- Flasche – 20 Mal
Schaffst du es auch wenn du die PET- Flasche aufstellst?



Hüpfe mit einem Bein über die Flasche – 10 Mal
pro Seite
Kannst du dazu klatschen?



 Renne um die Flasche herum – 10 Runden pro Seite
Schaffst du es auch rückwärts?



Versuch die Flasche mit deiner Fußsohle vorwärts
und rückwärts zu Rollen
Schaffst du es auch mit dem anderen Fuss?



Wirf die Flasche in die Luft und fang sie wieder auf – 10 Mal
Kannst du die Flasche nur mit einer Hand fangen?



Versuch die Flasche auf deiner Stirn/Hand zu
balancieren
Kannst du wenige Schritte gehen ohne, dass die
Flasche herunterfällt?

Fit trotz Corona

Name: _____

Mit 3 kurzen Haltungstrainings und 2 Ausdauertrainings wöchentlich bleibst du fit! Wenn du die 3 Wochen mitmachst und alle Häuschen ausgefüllt hast, bist du dabei.

So geht's:

Ausdauer: pro Woche 2 Trainings. Als Training gilt: 20 Min. Jogging oder 30 Min. Radfahren oder 1h Wandern.

Haltung: pro Woche 3 Trainings. 1 Training beinhaltet:

10 langsame Rumpfbeugen *Rotation crunches* -----



10 langsame Liegestützen (auf den Füßen oder Knien) *Push ups* ----



1 Min. Fussheben im Ellbogenstütz -----



1 Min. Arme bewegen, auf dem Bauch liegend *Back Hypers* -----



10 Wippe *Suitcases* -----



10 langsame Liegestützen (auf den Füßen oder Knien) *Push ups* ----



Kontrolle:

Woche 1	Ausdauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Woche 2	Ausdauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Woche 3	Ausdauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>