

Sport Klassen 8c und d und 10abc

Hallo zusammen,

Damit ihr nicht nur vor dem Rechner, der Konsole oder dem Fernseher vegetiert, schicke ich euch ein paar Anregungen, die euch helfen in Bewegung und fit zu bleiben.

### **1. Laufen**

Langsames Laufen; 40 bis 45 Min. Nach 15Min 3x45Sek schnelleres Laufen

Denkt dran: Am besten alleine. Höchsten zu zweit mit mindestens 2m Abstand.

### **2. Kraftausdauerübungen**                      **12 Runden mit sinkenden Wiederholungszahlen**

15Liegestütz (breit gegriffen)

15Kniebeugen

15 Situps

60 Sekunden PLANK

15 Strecksprünge

15 Dipps

#### **ERKLÄRUNG:**

Bsp. Liegestütz	Bsp. PLANK
Runde 1: 12Wiederholungen	48Sek.
Runde 2: 11 WH	44Sek.
Runde 3: 10 WH	40Sek.
...	...
Runde 11: 2 WH	8Sek.
Runde 12: 1 WH	4Sek.

#### **Dipps:**

setze dich vor dem Bett (oder einem Stuhl) auf den Boden, mit dem Rücken zum Bett, jetzt stütze die Hände auf die Bettkante, Rücken zum Bett, jetzt drücke dich hoch, halte die Körperspannung. Führe die Wiederholungen ohne Pause aus.

Du kannst auch bei youtube, "Dipps" eingeben, da solltest du die Übung anschauen können