

Wochenplan Sport






Werde zum Supersportler! Viel Spaß beim Training!


	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kraft	Liegestütze ☆ 5x auf den Knien ☆☆☆ 10x auf den Knien ☆☆☆☆ 5x auf den Füßen (s.o.) ☆☆☆☆☆ 10x auf den Füßen (s. o.)	Kniebeugen (als würdest du dich auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen) ☆ 10x ☆☆☆ 20x ☆☆☆☆ 30x ☆☆☆☆☆ 50x	Unterarmstütz (stütze dich auf den Unterarmen und deinen Fußballen ab. Eine Linie von Kopf bis Ferse!!!) ☆ 10 Sekunden halten ☆☆☆ 20 Sekunden halten ☆☆☆☆ 40 Sekunden halten ☆☆☆☆☆ 60 Sekunden halten	Wandsitzen (dein Rücken berührt die Wand. Du sitzt tief wie auf einem Stuhl!!!) ☆ 10 Sekunden halten ☆☆☆ 20 Sekunden halten ☆☆☆☆ 40 Sekunden halten ☆☆☆☆☆ 60 Sekunden halten	Flugzeug (Bauchlage: Arme und Beine (vom Boden) anheben und halten) ☆ 10 Sekunden halten ☆☆☆ 20 Sekunden halten ☆☆☆☆ 40 Sekunden halten ☆☆☆☆☆ 60 Sekunden halten
Gleichgewicht	auf einem Bein stehen (rechts und links) (versuche nicht zu wackeln :-)) ☆ 10 Sekunden halten ☆☆☆ 20 Sekunden halten ☆☆☆☆ 40 Sekunden halten ☆☆☆☆☆ 60 Sekunden halten	auf Zehenspitzen stehen ☆ 10 Sekunden halten ☆☆☆ 20 Sekunden halten ☆☆☆☆ 10 Sek. halten + Augen zu ☆☆☆☆☆ 20 Sek. halten + Augen zu	Standwaage (versuche Bein, Rücken & Kopf in Linie zu bringen) ☆ 5 Sekunden halten ☆☆☆ 10 Sekunden halten ☆☆☆☆ 20 Sekunden halten ☆☆☆☆☆ 25 Sekunden halten <small>Seitenwechsel!</small>	auf einem Bein stehen (rechts und links) (versuche nicht zu wackeln :-)) ☆ 10 Sekunden halten ☆☆☆ 20 Sekunden halten ☆☆☆☆ 40 Sekunden halten ☆☆☆☆☆ 60 Sekunden halten	Vierfüßler-Stand ☆ 10 Sek. Arm(l)+Bein(r) hochhalten, Seitenwechsel!! ☆☆☆ 30 Sek. (wie bei einem Stern) ☆☆☆☆☆ 60 Sek. (wie bei einem Stern)
Ausdauer	Hampelmann ☆ 30 Sekunden springen ☆☆☆ 1 Min. springen ☆☆☆☆ 2 Min. springen ☆☆☆☆☆ 3 Min. springen	auf der Stelle laufen/ Joggen ☆ 2 Min. laufen ☆☆☆ 3 Min. laufen ☆☆☆☆ 4 Min. laufen ☆☆☆☆☆ 5 Min. laufen	Krabbengang (nur Hände und Füße berühren den Boden) ☆ 10 Sek. gehen ☆☆☆ 30 Sek. gehen ☆☆☆☆ 45 Sek. gehen ☆☆☆☆☆ 1 Min. gehen	Hampelmann ☆ 30 Sekunden springen ☆☆☆ 1 Min. springen ☆☆☆☆ 2 Min. springen ☆☆☆☆☆ 3 Min. springen	auf der Stelle laufen/ Joggen ☆ 2 Min. laufen ☆☆☆ 3 Min. laufen ☆☆☆☆ 4 Min. laufen ☆☆☆☆☆ 5 Min. laufen
Koordination	Seil springen (auch ohne Seil möglich, nur hüpfen) ☆ 10x springen ohne Pause ☆☆☆ 20x springen ohne Pause ☆☆☆☆ 30x springen ohne Pause ☆☆☆☆☆ 40x springen ohne Pause	Arme kreisen (beide Arme gleichzeitig kreisen) ☆ 10x beide Arme vorwärts und dann rückwärts kreisen ☆☆☆ 20x (wie bei einem Stern) ☆☆☆☆ 10x Arm vorwärts kreisen, während andere rückwärts kreist	Ball dribbeln (vergiss nicht nach jeder Übung die Hand zu wechseln) ☆ 5 x dribbeln (rechts & links) ☆☆☆ 10x dribbeln (rechts & links) ☆☆☆☆ 20x dribbeln (rechts & links) ☆☆☆☆☆ 40x dribbeln (rechts & links)	Seil springen (auch ohne Seil möglich, nur hüpfen) ☆ 10x springen ohne Pause ☆☆☆ 20x springen ohne Pause ☆☆☆☆ 30x springen ohne Pause ☆☆☆☆☆ 40x springen ohne Pause	Ball werfen und fangen (w&f) (mit Partner oder einer Wand) ☆ 5x w&f(ohne Bodenkontakt!) ☆☆☆ 10x (wie bei einem Stern) ☆☆☆☆ 25x (wie bei einem Stern) ☆☆☆☆☆ 50x (wie bei einem Stern)






Lieber Schüler, liebe Schülerin,

leider können wir die nächste Zeit keinen Sport zusammen machen. Deshalb habe ich dir einen kleinen Wochenplan mit einfachen Übungen zusammengestellt. Diese Übungen sind freiwillig und sollen einfach nur Spaß machen! :-)

Wie funktioniert der Plan?

Der Plan ist so aufgebaut, dass du in der ersten Woche mit dem  Stern startest. Schaffst du die Übung, malst du den Stern farbig an. Schaffst du die Übung nicht, versuchst du die Übung eine Woche später erneut. Gelingt dir die Übung, kannst du in der nächsten Woche mit der Übung mit   Sternen fortfahren usw.

Solltest du kein Seil zum Springen zu Hause haben, spring einfach auf der Stelle ohne Seil. Auch brauchst du keinen Partner für die Übungen mit dem Ball (die Art und Größe spielt keine Rolle). Also es gibt keine Ausreden Sport zu machen! 

Der Plan ist für alle Kinder der Klassen 1. bis 4. Klasse. Das bedeutet, dass du, wenn du in der 1. Klasse bist, vielleicht länger an der  Stern-Aufgabe übst, als ein Kind was bereits in der 3. oder 4. Klasse ist. Bist du bereits in der 4. Klasse fallen dir einige Aufgaben sicherlich sehr leicht, dass wird sich aber mit jeder Woche ändern ;-). Solltest du alle     Sterne-Aufgaben problemlos gelöst haben, dann erweitere den Plan gerne. Ich bin gespannt, was du mir über den Plan berichten kannst, wenn wir uns im Sportunterricht wiedersehen.

Ich wünsche dir viel Spaß bei deinem Training und bleib fit! 

P.S.: Ich habe heute mit dem Plan begonnen 