

Schule geschlossen?
Kein Training im Sportverein?

Rudi hilft!



Sport und Bewegung für zuhause
ab Klasse 5



Liebe Schülerinnen und Schüler,

natürlich darf auch der Sportunterricht in Zeiten der Corona-Sondersituation nicht zu kurz kommen! Er bietet Abwechslung zum kopflastigen Lernen und rhythmisiert den Tag!

Wir haben hier verschiedene Spiele und Übungen zusammengestellt und bedanken uns bei N. Schneck¹ und K. Daibenzeiher², die uns mit Anregungen und Material versorgt haben.

Denkt daran, dass ihr euch etwas aufwärmt, bevor ihr mit anstrengenden Übungen beginnt. Ihr könnt euch zum Beispiel auf eure Lieblingsmusik bewegen (tanzen oder durch die Wohnung laufen oder hüpfen).

Vielleicht habt ihr selbst noch Ideen für eine virtuelle Challenge mit den Klassenkameraden oder erinnert euch an alte Spiele, die ihr wieder neu entdeckt? Wer erreicht bei euch zu Hause die besten Ergebnisse und wie sieht das bei euren Freunden aus?

Wir empfehlen übrigens eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 30 Minuten. Denn wie sagt ein altes Sprichwort?
„Wer rastet, der rostet!“

Bleibt alle FIT! Macht mit!

Viel Spaß beim Ausprobieren und Trainieren wünscht Euch
das GSB- und WSB-Team des ZSL-LB

Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,
Melanie Macias Alvarez und Bärbel Müller

Absolut wichtig: Bitte beachtet immer die aktuell geltenden Sicherheitsvorschriften im Umgang mit dem Corona-Virus, haltet Abstand und vermeidet Körperkontakt zu anderen!

¹ Lehrerin an der Friedrich-Hoffmann-Gemeinschaftsschule in Betzingen

² Lehrer an der Heinrich-Kleist Realschule in Heilbronn

Zehnerle - ein altes „Straßenspiel“, das vielleicht schon deine Großeltern gespielt haben

Du brauchst: einen Ball, eine freie Wand (ohne Fenster oder Dekoration, gerne auch draußen, wenn möglich)



Aufgabe: Stelle dich ca. 2m entfernt vor eine Wand. Nacheinander musst du 10 verschiedene Aufgaben mit dem Ball gegen die Wand durchführen. Fällt dir der Ball herunter, beginnst du von vorne.

Wiederholungen	Aufgabe
10x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Gesicht zur Wand. Wirf den Ball gegen die Wand und fange, nachdem er 1x den Boden berührt hat.
9x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Gesicht zur Wand. Wirf den Ball gegen die Wand und fange direkt.
8x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Gesicht zur Wand. Wirf den Ball gegen die Wand und klatsche 1x bevor du fängst
7x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Gesicht zur Wand. Wirf den Ball gegen die Wand und fange nur mit der rechten Hand.
6x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Gesicht zur Wand. Wirf den Ball gegen die Wand und fange nur mit der linken Hand.
5x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Gesicht zur Wand. Wirf den Ball gegen die Wand und gehe in die Liegestützposition, stehe wieder auf bevor du fängst.
4x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Rücken zur Wand. Wirf den Ball gegen die Wand, drehe dich um und fange direkt.
3x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Rücken zur Wand. Wirf den Ball durch die gegrätschten Beine gegen die Wand, drehe dich um und fange direkt.
2x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Rücken zur Wand. Wirf den Ball über deinen Kopf an die Wand und fange direkt.
1x	Ausgangsposition: Du stehst mit dem Gesicht zur Wand. Wirf den Ball, drehe dich schnell um 180° und fange den Ball rückwärts.
?x	Sicherlich hast du auch eigene Ideen!?

Der Würfel entscheidet - Fitnessprogramm



Du brauchst: einen Würfel



Aufgabe: Würfle und führe die Übungen entsprechend aus!

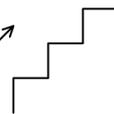
Augenzahl	Aufgabe
1	4x Hock- Strecksprung
2	8x Kniebeugen Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen schauen!
3	8x Hampelmann
4	5x rechts, 5x links hüpfen auf einem Bein
5	Laufe 2x im Spinnengang (Vierfüßlergang mit Bauch zur Decke) um einen Tisch.
6	Mache eine Standwaage rechts und links!

Überlege dir selbst ein Fitnessprogramm mit dem Würfel...

Augenzahl	Aufgabe
1	
2	
3	
4	
5	
6	

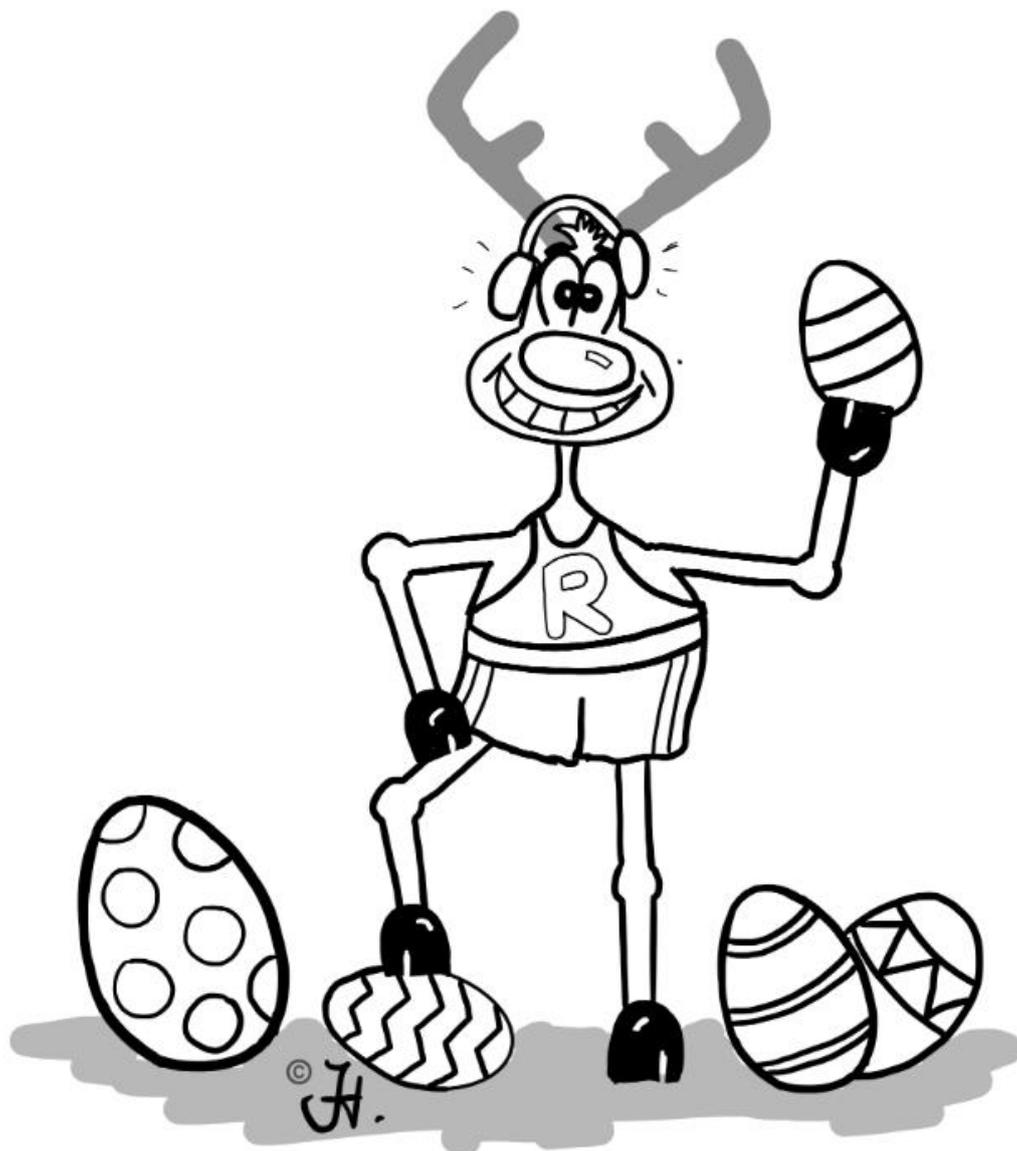
Treppenstufensteigen

Du brauchst: eine Treppe oder einen Hocker



Aufgabe: Steige Treppen nach oben oder auf einen Hocker rauf und runter.

Für jeweils 10 Stufen bzw. 10x auf den Hocker rauf und runter Steigen, darfst du ein Feld anmalen.



CHALLENGES



Standweitsprung



Du brauchst: ein Maßband

Aufgabe: Stelle beide Beine nebeneinander und hüpfе aus dem Stand so weit wie möglich. Gemessen wird von den Zehenspitzen (Absprung) bis zu den Fersen (erste Berührung mit dem Boden)!

Datum:	Datum:	Datum:
Weite:	Weite:	Weite:
Datum:	Datum:	Datum:
Weite:	Weite:	Weite:
Datum:	Datum:	Datum:
Weite:	Weite:	Weite:

Seilspringen



Du brauchst: ein Sprungseil

Aufgabe: Springe so oft wie möglich ohne Unterbrechung.

Grundsprünge vorwärts ohne Zwischenhüpfer		
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Grundsprünge rückwärts ohne Zwischenhüpfer		
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:

Für Profis: Kannst du mit überkreuzten Armen seilspringen?

Prellen



Du brauchst: einen Ball

Aufgabe: Preme den Ball so oft du kannst! Wenn er weghüpft, beginnst du wieder von vorne zu zählen!

Prellen mit der rechten Hand		
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Prellen mit der linken Hand		
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
Datum:	Datum:	Datum:
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:

Für Profis: Kannst du durch die gegrätschten Beine prellen?

Dosenwerfen:

Du brauchst: 9 Dosen (Bitte scharfe Kanten abkleben!) und einen weichen Ball oder 9 Joghurtbecher und ein Sockenpaar



Vorsicht: Wähle einen geeigneten Platz (am besten im Garten oder in einem Zimmer, in welchem der Ball/das Sockenpaar nichts umwerfen kann).

Aufgabe: Stelle die Dosen auf eine Erhöhung als Pyramide aufeinander.

Versuche alle Dosen mit möglichst wenig Versuchen abzuwerfen.



Gummitwist

Du brauchst: Gummitwist oder ein Gummiband (3-4m lang) und unsere Sprungkarten, eventuell 2 volle Sprudelkisten oder 2 Stühle

Tipps:

- Wärme dich auf, bevor du springst. Laufe z. B. auf der Stelle oder mache einige Hampelmänner...
- Mit Musik hüpfte es sich besser. Songs mit einem 120-140 bpm bieten sich an.

Ihr kennt sicherlich Gummitwist mit Freunden im Freien. Da ihr derzeit aber zuhause seid und euch nicht treffen könnt, kannst du auch für dich alleine springen. Hierzu spannst du das Gummiband um zwei volle Getränkekisten oder um zwei Stühle.

Vielleicht hast du aber Geschwister oder deine Eltern wollen sich mit dir bewegen? Dann könnt ihr zu dritt innerhalb der Familie hüpfen. Zwei Familienmitglieder stehen an den Enden und spannen das Gummiband, die dritte Person springt.

Aufgabe 1: Springe unterschiedliche Kombinationen: rechts - links, innen - außen, auf das Band...

Aufgabe 2: Die Sprungkarten auf der nächsten Seite geben dir an, wie du springen sollst. Du kannst sie dir während des Springens ansehen, oder du merkst dir die Sprungkombination. Das trainiert auch dein Gedächtnis.

Gerne kannst du auch eigene Sprungkombinationen entwickeln, diese aufzeichnen und ein Familienmitglied kann diese nachspringen.



JUMPING-JACK

8		Ende
7		Innen
6		Grätsche
5		Innen
4		Grätsche
3		Innen
2		Grätsche
1		Innen
0		Start

HIGHLANDER

8		Ende
7		Außen/re.
6		Innen/li.
5		Außen
4		Innen
3		Außen
2		Außen
1		Innen
0		Start

HONOLULU

8		Ende
7		Innen/li.
6		Außen/re.
5		Innen/li.
4		Zwischen
3		Außen
2		Zwischen
1		Innen
0		Start

CRISS CROSS

8		Ende
7		Innen/li.
6		Außen/re.
5		Innen/li.
4		Außen/re.
3		Innen/li.
2		Außen/re.
1		Innen
0		Start



Stille Minute:



Du brauchst: eine Stoppuhr oder dein Handy

Aufgabe: Drücke den Startknopf und bewege dich langsam und gemütlich durch den Raum. Wenn du denkst, dass genau 60 Sekunden vergangen sind, sieh wieder auf die Stoppuhr.

Wiederhole die Übung so lange, bis du - natürlich ohne zu „tricksen“ - genau nach einer Minute auf die Uhr schaust!

Jonglieren:

Du brauchst: 1 bis 3 Sockenpaare oder 1-3 Rollen Klopapier, evtl. Tennis- oder Tischtennisschläger

Achtung: Achte darauf, dass in der Nähe nichts steht, was beschädigt werden könnte.

Aufgabe: Jongliere die Socken/Klopapierrollen ...
... wie ein Fußballspieler!
... mit dem Tennis-/Tischtennisschläger!



Fitnessprogramm

1. Seitsprünge



Springe 1 bis 2 min hin und her!

2. Liegestütz



Wie viele Liegestützen schaffst du?

3. Ausfallschritt



Schritte nach vorne und Kniebeuge (10 bis 15x pro Seite)

4. Rumpfheben (sit-ups)



Richte den Oberkörper auf. Zähle, wie oft du es schaffst!

5. Seitstütz mit Durchgreifen



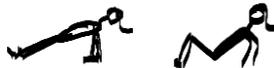
Seitliche Liegestütze, dabei führst du den Arm unter dem Körper durch (10x pro Seite)

6. Trockenkraulen



Kraulbewegungen an Land (15x pro Seite)

7. Brücke mit Po-Senken



Mache eine Brücke rücklings und senke deinen Po ab und hebe ihn wieder an. (10 bis 15x)

8. Stand - Hocke - Liegestütze - Hocke - Sprung

Versuche 10 Wiederholungen und steigere dich beim nächsten Mal.



Hast du eigene Ideen? Kannst du sie auch zeichnen?