

Wohnzimmer-Challenge

Liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer, Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer,
wir haben hier Übungsvorschläge und Bewegungsideen zusammengestellt, die Sie für Ihre Schülerinnen und Schüler für den Fernunterricht „personalisieren“, neu zusammensetzen, verändern und ergänzen können.
Bitte suchen Sie eine für Ihre Klasse angemessene Anzahl von Übungen aus. Je nach Alter und Fitness sollten die Angaben zu den Wiederholungszahlen angepasst werden.
Wir empfehlen, pro Woche einen Wochenplan zu erstellen, welcher sich vom Umfang und der Intensität her steigert.



Wir wünschen Ihnen und vor allem Ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude dabei!

Rudis Wohnzimmer-Challenge

Liebe Schülerinnen und Schüler,
im Fernunterricht sitzt ihr viel zuhause an eurem Schreibtisch. Es ist wichtig, dass ihr euch regelmäßig bewegt. Führt diese Übungen bitte gewissenhaft durch. Macht jeden Tag einen Haken, wenn ihr die Aufgaben erfüllt habt.



😊 Deine Challenge:

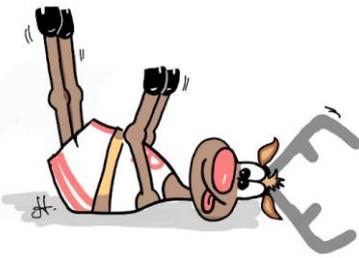
Du sollst mindestens 3 „Sportstunden“ in jeder Woche haben. Wenn du mit einer Übung fertig bist, dann darfst du dir ein Häkchen machen.
Am Ende der Woche solltest du dann alle „Kästchen“ abgehakt haben.
Wenn du noch eine Extra-Runde in der „Profi-Liga“ drehen möchtest, trägst du in der letzten Spalte die Anzahl ein, wie oft und wie lange du es in der vierten Runde geschafft hast.
Achte bitte immer darauf, dass deine Wohnungsnachbarn nicht gestört werden.

Viel Erfolg und Freude!

Name: _____

Trainingsplan für die Woche vom _____

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	1	2	3	Profi-Liga
	Lege einen Gegenstand (z. B. einen Stift, ein Lineal, ein Buch oder ein Kissen) auf den Boden. Springe 10-mal darüber. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal! <i>Rudis Tipp: Lande leise!</i>				
	Springe 10-mal den „Hampelmann“ ohne Pause. Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal! <i>Rudis Tipp: Lande leise!</i>				
	Höre dein Lieblingslied und tanze oder jogge auf der Stelle, bis es zu Ende ist. <i>Rudis Tipp: Lande leise!</i>				
	Nimm Rudis Sitzposition an einer Zimmerwand ein und zähle langsam bis 30 („Wandsitz“). <i>Rudis Tipp: Deine Ober- und Unterschenkel sind gerade wie ein Stuhl!</i>				

	<p>Nimm ein Sockenpaar. Begib dich in Grätschstellung und kreise das Sockenpaar als „liegende Acht“ 10-mal um deine Beine.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar in die rechte Hand. Hebe das rechte Knie an und übergib die Socken darunter in die linke Hand. Stelle das Bein wieder ab und hebe nun das an- dere Bein an. Übergib wieder das Sockenpaar.</p> <p>Wiederhole dies 20-mal!</p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Wirf es einhändig 20-mal mal von rechts nach links. Fange immer nur mit einer Hand.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>				
	<p>Lege dich auf den Rücken und hebe deine Beine und Arme gestreckt in die Luft. Zähle dabei langsam bis 60.</p> <p><i>Rudis Tipp: Achte darauf, dass dein Rücken an jeder Stelle richtig auf dem Boden aufliegt.</i></p>				

	<p>Berühre abwechselnd je 10-mal dein rechtes Knie mit dem linken Ellenbogen und umgekehrt.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>				
	<p>Stelle ein Bein vor und ein Bein hinter eine Linie (z. B. eine Teppichkante, eine Fliesenfuge oder eine Schnur). Führe jetzt 20 Wechselsprünge aus.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>				
	<p>Mache eine Standwaage („Flieger“). Zähle dabei bis 5. Schaffst du es, ohne dich festzuhalten? Wiederhole das mit jedem Bein 3-mal.</p> <p><i>Rudis Tipp: Schaue auf einen Punkt vor dir auf dem Boden!</i></p>				
	<p>Lege dir ein Kissen auf den Kopf. Halte es nicht fest. Setze dich 10-mal auf den Boden und stehe wieder auf, ohne dass es herunterfällt.</p> <p><i>Rudis Tipp: Suche dir einen Punkt an der Wand, den du die ganze Zeit ansiehst!</i></p>				

	<p>Lege dich auf den Bauch und führe langsame „Strampel-Bewegungen“ mit Armen und Beinen durch. Zähle dabei bis 10.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Lege dich auf den Rücken und hebe deinen Po an. Gib ein Sockenpaar 10-mal unter deinem Rücken von der rechten in die linke Hand und zurück.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>				
	<p>Stütze dich an einer Treppe oder dem Sofa auf. Führe 5 Liegestütz aus.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Halte den Rücken gerade!</i></p>				