

Hallo liebe Schüler,

auf den folgenden Seiten findet ihr zwei Programme mit Übungen, die euch helfen sollen, zu Hause in Bewegung zu bleiben.

So könnt ihr auch in der Zeit ohne Vereinssport und Sportunterricht fit bleiben.

Das "Känguru-Diplom" könnt ihr nach den Ferien im Unterricht bei mir ablegen.

Im Bewegungsteil 1 findet ihr zusätzlich noch "Mitmach-Videos" zu den Themen Fitness, Aerobic und Yoga.

Besonders am Herzen liegen uns hier auch die "Trockenübungen" zum Schwimmen, die euch helfen sollen in der "schwimmfreien Zeit" nicht aus der Übung zu kommen.

Gut ist es, wenn ihr mindestens 20 – 30 min täglich in Bewegung seid!

Viel Spass dabei wünscht euch die Fachschaft Sport!

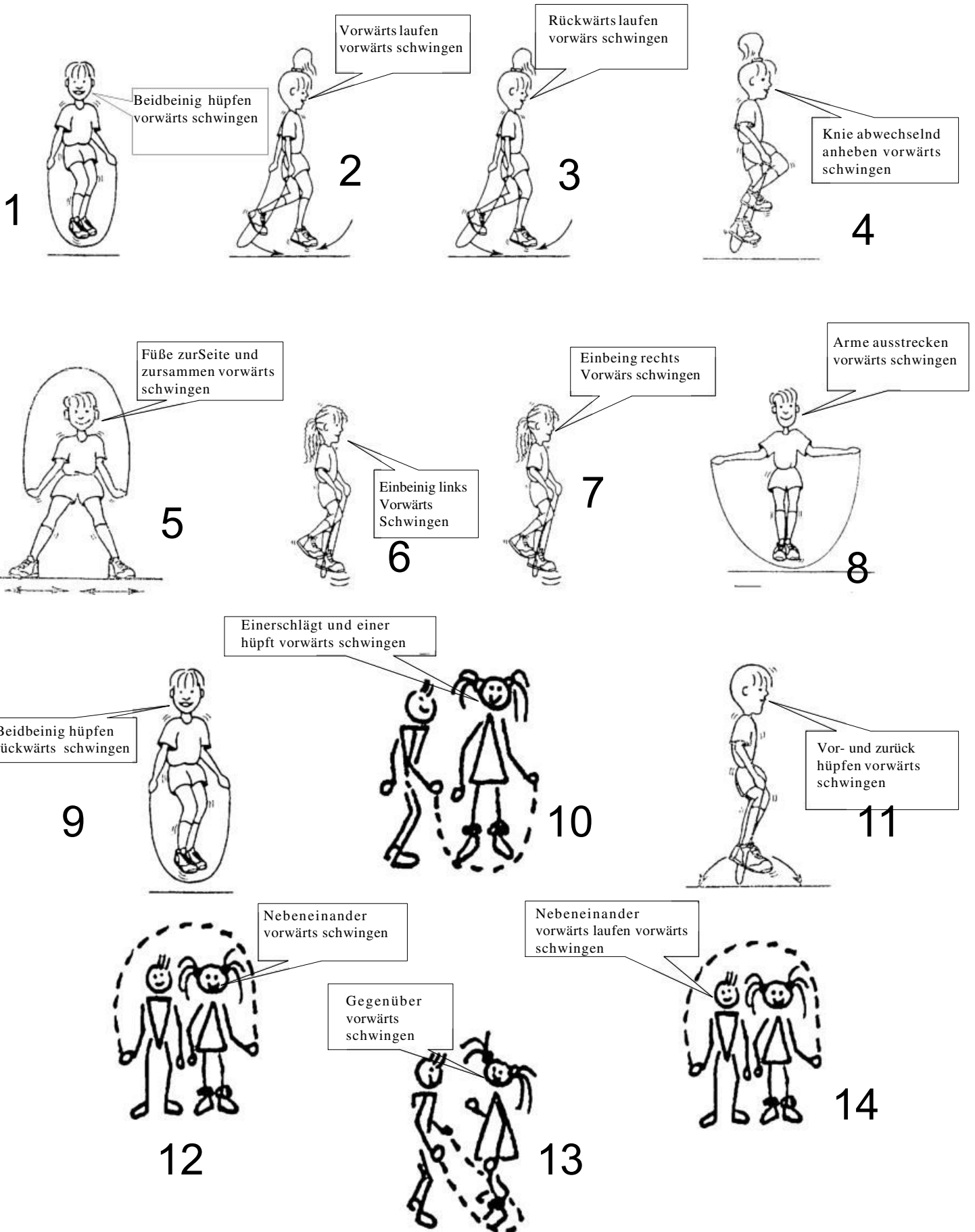
“Fit mit dem Springseil”

Übungen Klasse 1-4:

Nr.	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 4
	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell
1	Beidbeinig hüpfen vorwärts schwingen	Arme ausstrecken rückwärts schwingen	Vor und zurück hüpfen und rückwärts schwingen	Arme über kreuz rückwärts schwingen
2	Einbeinig links vorwärts schwingen	Einbeinig links rückwärts schwingen	Einbeinig links und fortbewegen und vorwärts schwingen	Mit 10 Sprüngen 2 x im Kreis drehen rückwärts schwingen
3	Einbeinig rechts vorwärts schwingen	Einbeinig rechts rückwärts schwingen	Einbeinig rechts und fortbewegen und rückwärts schwingen	Einbeinig links und fortbewegen rückwärts schwingen
4	Vorwärts laufen vorwärts schwingen	Füße über kreuz vorwärts schwingen	Füße über kreuz rückwärts schwingen	Doppelsprung und vorwärts schwingen
5	Arme ausstrecken vorwärts schwingen	Füße rein/raus vorwärts schwingen	Füße rein/raus und vor/zurück vorwärts schwingen	Rückwärts laufen rückwärts schwingen
6	Vor und zurück hüpfend vorwärts schwingen	Arme über kreuz vorwärts schwingen	Arme über kreuz vorwärts schwingen	Arme und Beine ausstrecken (Hampelmann) rückwärts schwingen
7	Beidbeinig hüpfen rückwärts schwingen	Füße rechts und links abwechselnd rückwärts schwingen	Arme und Beine ausstrecken (Hampelmann) vorwärts schwingen	Arme hinter dem Rücken über kreuz vorwärts schwingen
8	Knie abwechselnd anheben rechts und links vorwärts schwingen	Vor und zurück hüpfend vorwärts schwingen	In der Hocke hüpfen vorwärts schwingen	In der Hocke hüpfen rückwärts schwingen
9	Füße rein/raus vorwärts schwingen	Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen	Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen	Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen
10	Rückwärts laufen vorwärts schwingen	Knie abwechselnd anheben rechts und links vorwärts schwingen	Knie abwechselnd anheben rechts und links rückwärts schwingen	Arme über kreuz, Füße über kreuz vorwärts schwingen
	Partner	Partner	Partner	Partner
11	Nebeneinander vorwärts schwingen	Nebeneinander rückwärts schwingen	Hintereinander rückwärts schwingen	1+1 einer hüpfte im Kreis einbeinig rechts und rückwärts schwingen
12	1 + 1 einer hüpfte und vorwärts schwingen	1+1 einer hüpfte und rückwärts schwingen	Rechte Schultern aneinander, einer rückwärts, einer vorwärts schwingen	1+1 einer hüpfte, der andere ein Bein hoch
13	Nebeneinander laufen und vorwärts schwingen	Gegenüber und rückwärts schwingen	Einer schlägt Außenarm und rückwärts schwingen	Rücken an Rücken und einer rückwärts schwingen
14	Gegenüber und vorwärts schwingen	Nebeneinander einbeinig links rückwärts schwingen	Gegenüber und einbeinig links und vorwärts schwingen	Rechte Schultern aneinander, einer rückwärts, einer vorwärts schwingen

Übungsposter1. Klasse

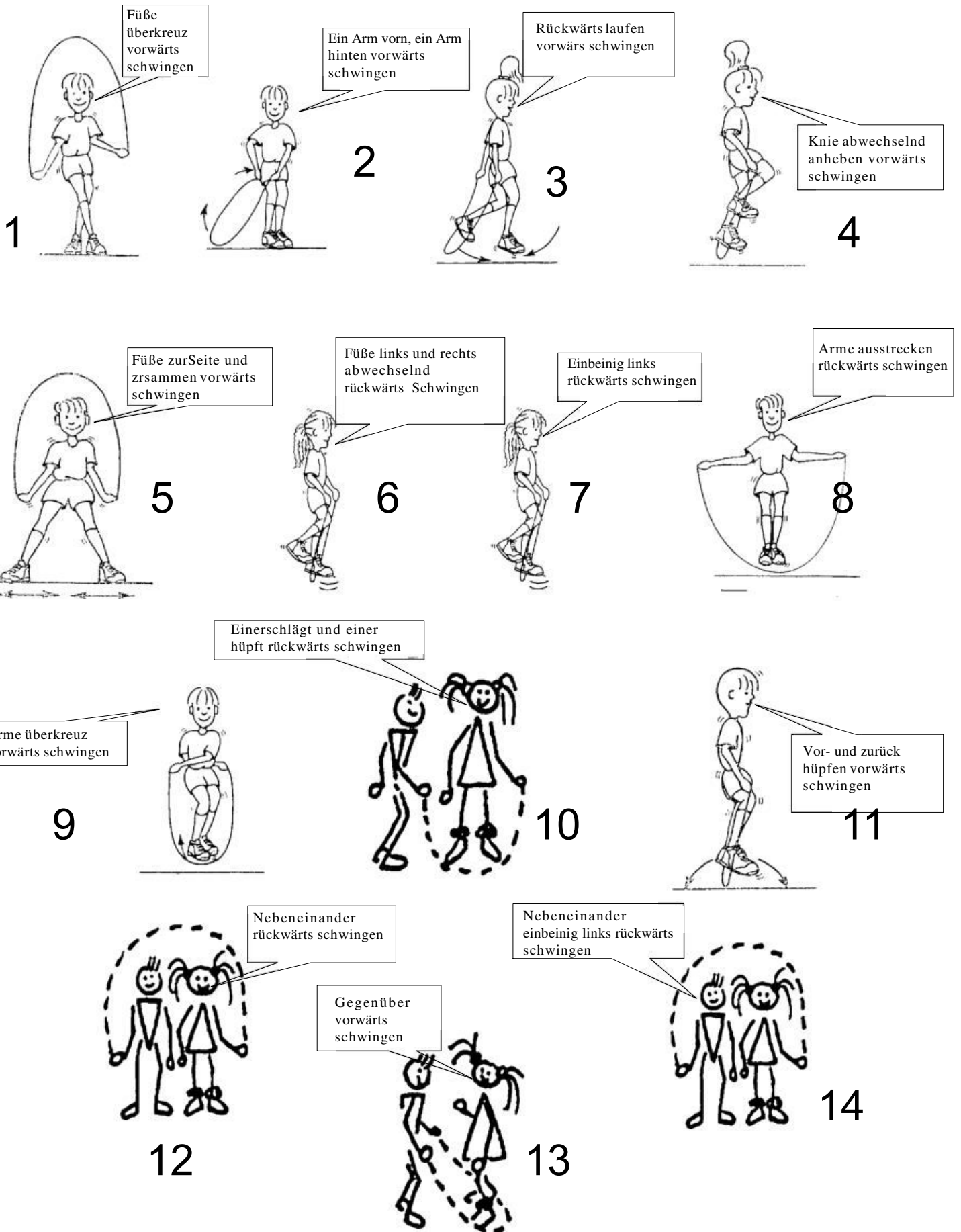
Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden



Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen

Übungsposter2. Klasse

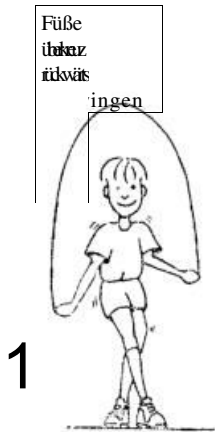
Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden



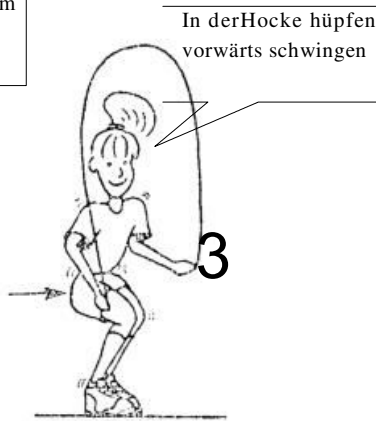
Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen

Übungsposter3. Klasse

Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden



2



In der Hocke hüpfen vorwärts schwingen



Knie abwechselnd anheben rückwärts schwingen

4



Füße zur Seite und zusammen und vor und zurück abwechselnd vorwärts schwingen

5



Einbeinig rechts und rückwärts fortbewegen rückwärts schwingen

6



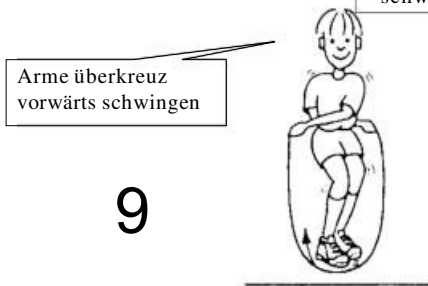
Einbeinig links und fortbewegen vorwärts schwingen

7



Arme und Beine ausstrecken vorwärts schwingen

8



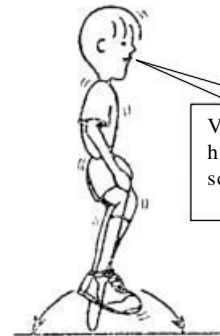
Arme überkreuz vorwärts schwingen

9



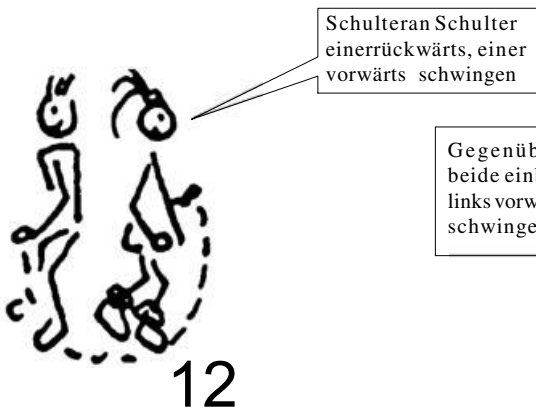
Einerschlägt mit dem Außenarm und einer hüpfte einbeinig links rückwärts schwingen

10



Vor- und zurück hüpfen rückwärts schwingen

11



Schulter an Schulter einrückwärts, einer vorwärts schwingen

12



Gegenüber beide einbeinig links vorwärts schwingen

13

Hintereinander rückwärts schwingen



14

Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen

Übungsposter4. Klasse

Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden

Arme überkreuz rückwärts schwingen

1

Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen

2

In der Hocke hüpfen rückwärts schwingen

3

Doppelsprung vorwärts schwingen

4

Mit 10 Sprüngen 2 x im Kreis drehen rückwärts schwingen

5

Arme hinter dem Rücken überkreuz vorwärts schwingen

6

Einbeinig links und fortbewegen rückwärts schwingen

7

Arme und Beine ausstrecken rückwärts schwingen

8

Einerschlägt mit dem Außenarm und einer hüpf einbeinig links um ihn herum rückwärts schwingen

9

Arme überkreuz, Füße überkreuz vorwärts schwingen

! Füße überkreuz!

10

Rückwärts laufen rückwärts schwingen

11

Schulter an Schulter einerrückwärts, einer vorwärts schwingen

12

Einerschlägt unter dem Bein her, der andere hüpf vorwärts schwingen

13

Rücken an Rücken rückwärts schwingen

14

Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen

„Der Ball ist rund und rollt“

Einzelübungen

1. Ball in der Hand, am gestreckten Arm, auf der Schulter, am Knie, ... balancieren



2. Ball von einer Hand zur anderen geben; vor und hinter dem Körper



3. Ball zwischen den Beinen einklemmen, sich gehend, laufend, hüpfend fortbewegen



4. Ball um den Körper rollen (im Sitzen, Liegen, ... rechts/links herum)



5. Ball nach vorne rollen (mit der Hand mit dem Fuß führen) ihm nachlaufen und ihn mit dem Fuß, mit der Hand stoppen



6. Ball in Achterschleifen durch die gegrätschten Beine geben



7. Langsitz am Boden; der Ball, der auf den abgewinkelten Füßen liegt, wird so hochgeschleudert, dass er gefangen werden kann

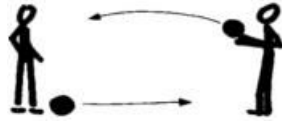


8. Der Ball liegt am Boden; Sprungvariationen über den Ball (Grätschsprünge vorwärts, rückwärts, Slalomsprünge seitlich.)

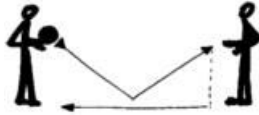


Partnerübungen

9. A rollt den Ball; B wirft ihn zurück. Aufgabenwechsel!



10. A prellt den Ball; B rollt ihn zurück. Aufgabenwechsel!



11. Zwei Bälle werden gleichzeitig zugeworfen!



12. ZehnerIn; der Ball wird gegen eine Wand geworfen. Verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben sind zu erfüllen. Die leichteste 10mal, die nächste 9mal, usw. Bei einem Fehler kommt der Partner dran – bei seinem Fehler setzt der erste bei der nicht bewältigten Aufgabe fort. Wer ist zuerst bei 1!



Diplom "Seilspringer"

Diplom "Seilspringer"



1 - 5 Übungen: Teilnahme

6 - 8 Übungen: Bronze

9 - 11 Übungen: Silber

12 -14 Übungen: Gold

Herzlichen Glückwunsch!

Viersen, April 2020

(Prüfungsvorsitzender der Albert-Schweitzer Schule)