

Anleitungen für Sportübungen für drinnen und draußen



Liebe Kinder,

geht es euch auch so, dass euch ein wenig Bewegung oder auch richtiger Sport fehlt? Dagegen können wir alle etwas tun! Eure Eltern helfen euch sicher gern dabei, einige der im Anschluss vorgeschlagenen Übungen durchzuführen.

Vielleicht könnt ihr eure Eltern ja sogar überzeugen, die Übungen mit euch gemeinsam oder im Elternhaus mit anderen Familienmitgliedern im „Wettkampf“ durchzuführen. Bitte beachtet, dass die Übungen für unsere Erst- und Zweitklässler/Innen noch nicht bewertet werden.

Wir würden uns auf jeden Fall freuen, Bilder oder auch Videos von euch zu erhalten.

Aber ihr könnt uns auch schreiben, ob die Übungen zu schwierig oder schwer in den eigenen Räumen durchführbar sind.

Viel Spaß und Ausdauer 😊

Eure Sportlehrerinnen



Übungen für drinnen

1. Crunch

Hierbei legt ihr euch auf eine nicht allzu harte Unterlage auf den Boden, legt beide Beine im rechten Winkel eng aneinander auf einen Gegenstand (gerne werden Stühle oder eine Bettkante genommen). Hier wird nicht geschummelt, die Beine müssen fest auf dem Gegenstand liegen bleiben! Auf Startsignal wird 30 Sekunden lang, möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend von einer Hand in die andere übergeben. Wenn ihr keine Uhr habt, übt zunächst ohne und zählt bis 30. So viele Wiederholungen müsst ihr schaffen:

weiblich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	26	26
2	22	22
3	18	18
4	14	14
5	10	10

männlich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	28	28
2	24	24
3	20	20
4	16	16
5	12	12

2. Liegestützbeugen

Beide Hände werden schulterbreit auf einer bankähnlichen Ablage (Höhe Sitzfläche) gestützt. Die Hände bleiben dabei gerade, werden nicht abgewinkelt. Die Arme bleiben senkrecht, die Beine werden gestreckt, die Füße sind fest auf dem Boden. Am besten, ihr habt dabei feste Hausschuhe an oder seid barfuß (mit Strümpfen könnt ihr leicht abrutschen). Nun werden die Arme innerhalb von 30 Sekunden so oft es geht gebeugt. Hierbei soll das Gesicht bis zur Ablage gebeugt werden. Auch hier wird nicht geschummelt, der Kopf bleibt mit dem Oberkörper in einer Linie! So viele Wiederholungen müsst ihr schaffen:

weiblich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	20	22
2	15	17
3	10	12
4	7	7
5	3	3

männlich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	22	24
2	17	18
3	12	13
4	9	9
5	5	5

3. Schlussweitsprung

Du stehst mit geschlossenen Füßen an einem Rand (hier kann im Flur eine Schnur oder ein Gürtel als Markierung dienen). Nun holst du mit den Armen Schwung und springst beidbeinig so weit, wie du kannst. Gemessen wird bis zur Ferse.

Soweit musst du springen:

weiblich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	1,50	1,60
2	1,30	1,40
3	1,10	1,20
4	0,90	1,00
5	0,75	0,80

männlich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	1,60	1,70
2	1,40	1,50
3	1,25	1,35
4	1,10	1,20
5	0,90	1,00

Diese Übungen kannst du natürlich auch an der frischen Luft ausführen.

Übungen für draußen

1. Dreierhopp

Du stehst mit dem Fuß, mit dem du abspringst, an einem Rand (hier kann eine Schnur oder ein Gürtel als Markierung dienen). Nun holst du mit den Armen Schwung und springst auf dem einen Bein rechts-rechts-rechts-Landung (oder links) soweit, wie du kannst. Gemessen wird bis zur Ferse.

Soweit musst du springen:

weiblich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	4,30	4,70
2	3,90	4,30
3	3,40	3,80
4	3,00	3,30
5	2,60	2,80

männlich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	4,80	5,10
2	4,20	4,50
3	3,80	4,20
4	3,30	3,70
5	2,70	2,90

2. Seilsprung

Hierfür benötigt ihr ein Springseil, egal aus welchem Material. Stellt euch zunächst mit geschlossenen Beinen hin und legt die Mitte des Seils unter eure Füße. Nun zieht ihr an beiden Enden fest, und stellt die Länge des Springseils so ein, dass die Enden bis zur Schulterachsel passen. Habt ihr ein Springseil mit Griffen, achtet bitte darauf, dass ihr nur die Griffenden in den Händen haltet. So könnt ihr aus dem Handgelenk besser schwingen. Nun könnt ihr, beide Beine geschlossen, springen und die Unterarme dabei im Kreis schwingen. Bitte springt nur mit den Fußspitzen. Wenn ihr den ganzen Fuß belastet, fällt euch das Springen viel schwerer. Bitte gebt nicht auf, falls das Seil bei den ersten Versuchen nicht über euren Kopf will oder sich in den Füßen verheddert. Auch kann es sein, dass ihr eure Arme komplett kreist und viel zu weit vom Körper wie Hubschrauberblätter kreisen lasst. Das ist für den Anfänger vollkommen normal. Mit jeder Übung wird es euch besser gelingen und irgendwann könnt ihr sogar viele Sprünge mit geschlossenen Augen schaffen.

So viele Sprünge müsst ihr schaffen:

weiblich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	40	50
2	30	40
3	22	32
4	16	24
5	10	15

männlich		
Note	Klasse 3	Klasse 4
1	40	50
2	30	40
3	22	32
4	16	24
5	10	15