

Bitte trainieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind! Der Spaß sollte im Vordergrund stehen! Kleine Abweichungen sind problemlos, da alle Kinder andere Voraussetzungen mitbringen!

Eine Trinkflasche und wetterangepasste Sportsachen sind alternativlos!

1. ZUHAUSE: Kleiner Fitnesskreisel

(2-3 mal/Woche)

- > 1 min Laufen am Ort
- > 4 mal Treppen ganz hoch
- > 30x Hampelmann
- > 36x seitl. Hin-und Herspringen

	Erledigt (X)	Erledigt (X)	Erledigt (X)
1. Woche			
2. Woche			
3. Woche			
4. Woche			
5. Woche			
6. Woche			

>> 3 Runden

- > 12x Sit ups
- > 10x Liegestütz
- > 20x Hock-Streck-Sprünge
- >>> Kleine Dehnung nach den 3 Durchgängen!!

2. DRAUSSEN: Leichtathletik

(1-2 mal/Woche)

2.a: Sprint

- > 10 min lockerer Dauerlauf ohne Stop
- > Lauf ABC je Übung 25 Meter:
- >> Wechselgalopp
- >> Kniehellauf
- >> Anfersen
- >> Seitgalopp rechts/links
- >> Ballenlauf

10x 10 Sekunden maximale Geschwindigkeit Sprinten
Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)

2.b: Sprung

- > 12 min lockerer Dauerlauf ohne Stop
- > Lauf ABC siehe 2.a:
- >>4x 20m:
 - > einbeinige Sprünge (rechts/links)
 - > Schlusssprünge mit geschlossenen Füßen
 - > Wechselsprünge
 - > Sprunglauf

25x WEITSPRUNG >Absprung mit EINEM Bein/Landung mit BEIDEN Beinen gleichzeitig
Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)

2.c. Wurf

- > 14 min lockerer Dauerlauf ohne Stop
- > Lauf ABC siehe 2.a:
- > Armkeisen vorwärts/rückwärts >Boxbewegung nach vorne/unten/oben
- > Tennisball oder handgroßen Ball um den Körper/durch die Beine geben

40x Schlagwurf

Ballspiel mit großem Ball (Werfen/Fangen/Schießen etc.)

	Erledigt (X)	Erledigt (X)
1. Woche 2.a		
2. Woche 2.b		
3. Woche 2.c		
4. Woche 2.a		
5. Woche 2.b		
6. Woche 2.c		



VIEL SPASS UND ERFOLG!

Planung Sportunterricht Schulschließung