

Bewegungsübungen für Zuhause

- Überlege dir Bewegungsübungen für Zuhause.
- Erstelle einen Bewegungsplan für eine Woche (sieben Tage).
- Diesen Plan gestaltest du in Form eines Kalenders, eines Posters oder nach eigener Idee.
- Die Bezeichnung der Übung und die Anzahl der Wiederholungen werden angegeben. Du kannst deine Übersicht auch mit Bildern veranschaulichen.
- Für jeden Tag wählst du zwei bis drei Übungen aus.
- Das sollen Fitnessübungen und Übungen für deine Beweglichkeit sein.
- Die Fitnessübungen sollen ohne Geräte oder Gewichte sein. Wer interessante Übungen mit Geräten/Gewichten findet, darf diese natürlich zusätzlich einfügen.
- Erprobe deine Bewegungsübungen.

Hier sind einige Beispiele für solche Übungen:

- auf der Stelle Laufen
- auf der Stelle springen
- Kniebeuge
- Hampelmann
- Wandhocke
- Armkreisen

Gestalte deine Übersicht interessant, abwechslungsreich und anschaulich. Finde eine motivierende Überschrift.

Vielleicht können wir einige Übungspläne im Schulalltag einsetzen und nutzen, zum Beispiel in den Pausen, während einer Doppelstunde oder im Sekretariat.

Viele sportliche Grüße von deinem Sportlehrer

Herr Ende