

**Sportübungen für zu Hause**

Liebe Schüler\*innen,

Das beste Mittel, um sich gegen den Coronavirus zu schützen ist gesund und fit zu bleiben. Daher bekommt ihr auch in Sport eine Aufgabe für zu Hause. Ihr braucht keine Ausrüstung und nur 10 Minuten am Tag. Gerne könnt ihr noch mehr machen, falls ihr Spaß dran findet.

Alles, was ihr braucht ist eine freie Fläche in eurer Wohnung, eine Unterlage (Matte oder Handtuch) und eine Stoppuhr/Handy.

In diesem Dokument sind vier Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erklärt. Jede Übung sollt ihr täglich machen. Es gibt immer eine leichte und eine schwierige Variante. Schaffst du die schwere Variante nicht, beginne mit der leichten.

So funktioniert es:

Übung 1 <b>Liegestütz</b>	–	10 Wiederholungen
Übung 2 <b>Kniebeuge</b>	–	15 Wiederholungen
Übung 3 <b>Plank</b>	–	30 sec. halten
Übung 4 <b>Rückenstrecker</b>	–	45 sec halten

**Hinweis:**

Diese Hausaufgabe ist für euch und eure Gesundheit. Es bringt gar nichts, wenn ihr die Tabelle ausfüllt und die Übungen nicht macht. Damit belügt ihr euch selbst!

Tragt nur das ein, was ihr wirklich gemacht habt. Wenn ihr mal einen Tag Pause macht, ist das auch ok.

Diese vier Übungen sollst du ein Mal am Tag mit der angegebenen Mindestanzahl / Mindestdauer machen. Gerne kannst du die Anzahl der Wiederholungen erhöhen bzw. die Dauer verlängern (z.B. 20 Liegestütz, Plank 1 Minute halten) oder mehrere Durchgänge der Übungen machen (z.B. alle Übungen 2x wiederholen).

In der Tabelle trägst du ein, wie viele Liegestütze/Kniebeuge, etc. du pro Durchgang gemacht hast. In Spalte 5 gibst du an, wie viele Durchgänge du gemacht hast.

Wenn du die Übungen jeden Tag machst, solltest du schnell merken, dass du nach kurzer Zeit mehr schaffst. Stell dir vor wie stark du nach vier Wochen sein wirst!

Viel Spaß beim Trainieren 😊

# Liegestütz (Übung 1)

## Leichte Variante



### Ausgangsposition

- Knie sind auf dem Boden
- Füße und Unterschenkel in der Luft
- Hände sind unter den Schultern
- Körper bildet eine möglichst gerade Linie.

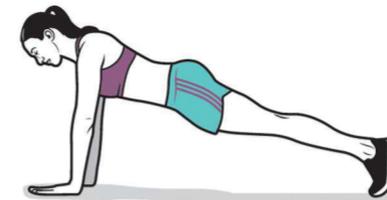
### Ausführung

Den Körper langsam Richtung Boden absenken, bis du fast den Boden berührst.

Von dort wieder hochdrücken.

Beim Runtergehen einatmen, beim Hochdrücken ausatmen.

## Schwere Variante



### Ausgangsposition

- Füße schulterbreit auseinander
- Hände sind unter den Schultern
- Körper bildet eine möglichst gerade Linie.

### Ausführung

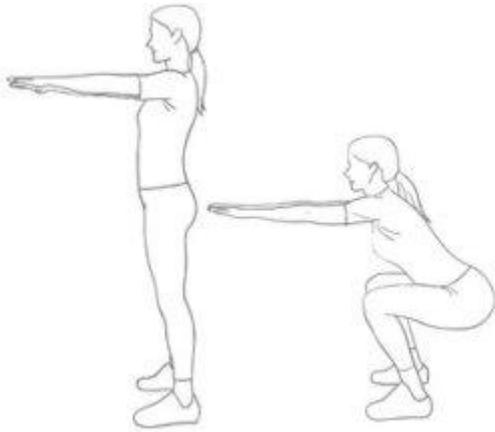
Den Körper langsam Richtung Boden absenken, bis du fast den Boden berührst.

Von dort wieder hochdrücken.

Beim Runtergehen einatmen, beim Hochdrücken ausatmen.

## Kniebeuge (Übung 2)

### Leichte Variante



#### Ausgangsposition

- Füße schulterbreit auseinander
- Arme nach vorne ausgestreckt

#### Ausführung

Langsam das Gesäß Richtung Boden bewegen, bis die Kniegelenke einen 90° Winkel bilden.

Von dort wieder aufstehen.

Beim Runtergehen einatmen, beim Hochkommen ausatmen.

**Wichtig: Knie nicht über die Fußspitzen!**

### Schwere Variante

Nimm deinen Schulrucksack und packe alle deine Bücher und Hefte hinein. Halte den Rucksack vor deiner Brust und führe die Übung aus wie beschrieben.

## Plank (Übung 3)

Leichte Variante



### **Ausgangsposition**

- Füße schulterbreit auseinander
- Unterarme auf dem Boden
- Rücken leicht gekrümmt

### **Ausführung**

Position halten (mind. 30 sec)

Alles anspannen

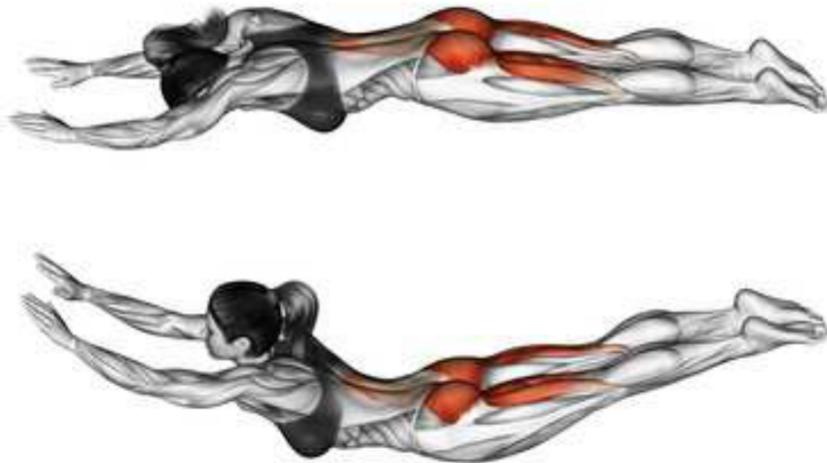
Atmen nicht vergessen!

Schwere Variante

Schiebe die Unterarme etwas weiter nach vorne.

Nur so weit, dass du keine Schmerzen im unteren Rücken spürst.

## Rückenstrecker (Übung 4)



### Ausgangsposition

- Du liegst auf dem Bauch
- Arme und Beine nach vorne und hinten ausgestreckt

### Ausführung

Arme und Beine vom Boden heben

Position halten

Schwere Variante

Nimm dein schwerstes Schulbuch und halte es mit den Händen fest.



