

Liebe Schülerinnen und Schüler,

In den kommenden Wochen werden wir immer fitter!

In dieser Woche wiederholen wir zum einen die drei Übungen der letzten Woche und dann nehmen wir noch eine Übung dazu, die ihr bitte täglich übt.

Wie ihr schon wisst, wird es einen Wettkampf geben, bei dem es auf jeden einzelnen ankommt und bei dem ihr gut abschneiden werdet, wenn ihr kräftig trainiert.

Unten findest du den Wochenplan für die Woche vom 3. bis 7. April. Nimm dir täglich für Sport und Bewegung 40 bis 45 Minuten Zeit.

Solltest du beim täglichen Homeschooling neue Konzentration benötigen, jongliere mit einem Ball, oder mit zwei oder drei Bällen – je nach Können und eigener Einschätzung, hier wieder mit Neele:

<https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJ0Sx4oE>

Und nun geht es los mit dem **Wochenplan**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Zunächst die drei bereits bekannten Übungen für deine Fitness:</p> <p>- Seilspringen Wieviel Sprünge schaffst du in einer Minute?</p> <p>- Sprinte zwischen zwei Markierungen (Abstand 6 Meter) hin und her. Wieviel Sprints schaffst du in einer Minute?</p> <p>Liegestützposition, auf den Unterarmen abstützt. Zähle die Berührungen „Hacke – Spitze“ in einer Minute.</p> <p>Weiter geht es mit einem ALBA-Jugendtraining mit Aufwärmen und einem Koordinationsteil:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vnBmHXwCLqU</p> <p>2:00 – 13:20</p>	<p>Wiederhole die drei Übungen vom Montag.</p> <p>Nun kommt vierte Übung dazu: Stell die vor eine Wand und springe aus dem Stand so hoch du kannst. Berühre mit den Fingerspitzen die Wand. Wieviel cm Differenz kannst du erreichen? Springe 10 mal, mach eine kleine Pause und wiederhole dieses dreimal.</p> <p>Dann machen wir mit dem ALBA - Jugendtraining weiter mit einem Fitnesssteil:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vnBmHXwCLqU</p> <p>15:08 – 32:00</p>	<p>Heute ist Frischluft angesagt: Laufe draußen 30 – 40 Minuten im selbst gewählten Joggingtempo.</p> <p>Dann führe die Übungen 1, 2, 3 und 4 von Montag und Dienstag durch.</p>	<p>Übe zunächst alle Übungen 1 bis 4 der letzten Tage.</p> <p>Jetzt geht folgt das ALBA-Jugendtraining und wiederholen den Fitnesssteil:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vnBmHXwCLqU</p> <p>von 15:08 – 32:00</p> <p>Was Lebensmittel in unserem Körper bewirken und welche gut zum Sporttreiben oder für die Konzentration sind:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vnBmHXwCLqU</p> <p>von 32:00 – 34:55</p>	<p>Heute starten wir mit einem ALBA-Jugendtraining mit dem bereits bekannten Aufwärmen:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vnBmHXwCLqU</p> <p>2:00 – 13:20</p> <p>Übe noch einmal kräftig das Seilspringen (Übung 1), den Sprint von Markierung zu Markierung (Übung 2) und „Hacke – Spitze“ (Übung 3) und den Standhochsprung „Jump and reach“ (Übung 4)</p> <p>Schreibe dir die bei den drei Übungen erreichten Punkte (in jeweils einer Minute) auf. Kommende Woche wirst du noch besser!</p>

--	--	--	--	--