

Fitness-Challenge: Sei **fit**, mach mit!



Unser Ziel: Fit bleiben oder es werden!

Was wollen wir machen?

- Wir wollen mit euch eine Fitness-Challenge für die Kirnbach Realschule liefern mit **drei** verschiedenen, intensiven *Bewegungsübungen* über insgesamt **zwei Wochen** hinweg starten.

Wer macht mit?

- ALLE Schülerinnen und Schüler, das heißt **ALLE** Klassen von 5-10.

Wann findet das Ganze statt?

- Startpunkt: 08.03.2021
- **Fixpunkt 1**: 10.03.2021
- **Fixpunkt 2**: 12.03.2021
- **Fixpunkt 3**: 15.03.2021
- **Fixpunkt 4**, Endpunkt: 19.03.2021

Wie funktioniert's?

- Du führst die erklärten Bewegungsaufgaben innerhalb der 2 Wochen regelmäßig durch und schickst jeweils an den **Fixpunkten** deine Ergebnisse per Cloud an deine Klassensprecher (sie notieren diese in einer von uns vorgegebenen Tabelle)!
→ Unten wird dir gezeigt, wie du die Ergebnisse an die Klassensprecher schicken sollst. Bitte genauso und nicht anders!
- Wichtig: Pro Übung und pro Fixpunkt nur EIN Ergebnis schicken (auch wenn du die Übungen mehrmals gemacht hast)!
- Bewegungsübungen: Führe die Übungen direkt hintereinander in der angegebenen Reihenfolge aus!
(1) Zähle, wie viele **Hampelmänner** du **in einer Minute** schaffst!
(2) Miss die Zeit, in der du es schaffst in einem „**Wallsit**“ zu verharren!
(3) Zähle, wie oft du es schaffst, von einer „**Plank**“ in eine **Liegestützposition** („**Walking Plank**“) zu kommen (wiederhole dies) **innerhalb einer Minute**!
→ Unten werden die Übungen mit Bildern erklärt. Lies dir die Anweisungen gut durch!
- Die Übungen werden im Präsenzunterricht überprüft. Also sei ehrlich zu uns und zu dir selbst!
- Auch durch diese Challenge kann deine Sportnote wieder „aufgepimt“ werden. Also gib Gas!

Viele Grüße und vor allem ganz viel Spaß wünschen euch eure Sportlehrer 😊
(bei Rückfragen an Frau Schulz wenden)

Anleitungen

So schickst du bitte deine **Ergebnisse** an deine Klassensprecher:

- Hampelmänner: _____ in einer Minute.
- Wallsit: _____ Minuten _____ Sekunden.
- Plank + Liegestützposition/ Walking Plank: _____ in einer Minute.

Bewegungsübungen:

Achte auf saubere Ausführungen!

(Tipp: Gehe die Übungen ein paar Mal langsam durch bevor du sie auf Zeit ausführst!)

(1) Hampelmann

→ Wenn deine Beine unten geöffnet sind, dann sind die Hände oben zusammen / wenn deine Beine unten geschlossen sind, dann sind die Hände neben den Oberschenkeln.



(2) Wallsit

→ "Setze" dich an eine Wand und versuche mit deinen Unter- und Oberschenkeln einen 90°-Winkel zu halten, dein Rücken ist dabei vollständig an der Wand (vergleichbar mit einem aufrechten Sitzen auf einem Stuhl).



(3) „Plank“ + Liegestützposition/ Walking Plank

→ Starte in einer „Plank“, dabei sind deine Ellenbogen auf dem Boden, dein Rücken in einer möglichst geraden Position und in Verlängerung zu deinen Beinen (dein Po sollte weder in die Höhe ragen, noch durchhängen und ein Hohlkreuz verursachen).

→ Versuche dich dann in eine Liegestützposition zu bringen, drücke dich dazu erst mit dem rechten und dann mit dem linken Arm nach oben (natürlich geht es auch anders herum).

→ Anschließend gehst du wieder in die „Plank“ und startest von Neuem, diese Übung wird eine Minute lang wiederholt.

→ du **zählst** dabei wie folgt:

Erste Plank + Liegestützposition = **1**,

Zweite Plank + Liegestützposition = **2**,

3. Plank + Liegestützposition = **3**, ...



Info: Ihr bekommt zusätzlich einen Link mit einer Erklärung der Übungen. Schaut euch diesen an, bevor ihr das erste Mal startet!