

Sportaufgaben für die Tage 26.03. bis zum 28.03.

Alle drei Aufgaben müssen täglich durchgeführt werden! Der Sonntag ist frei ;-)

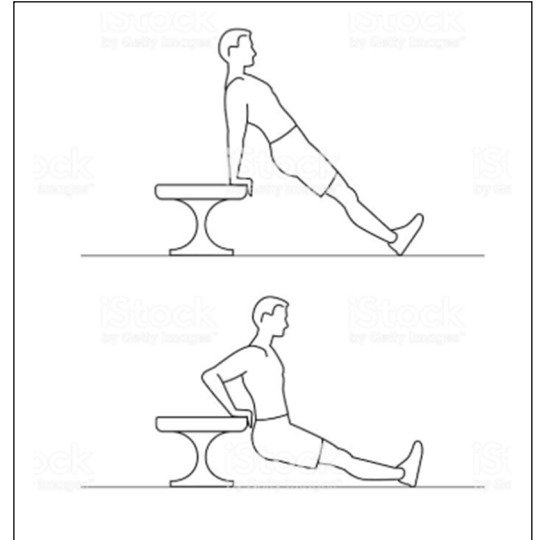
1. Kraft – Dips

Setze dich vor einen kleinen stabilen Hocker, vor einen vollen Sprudelkasten oder ähnliches.

Die Beine sind ausgestreckt, die Handflächen greifen nach hinten auf den Hocker. Dann drückst du dich nach oben bis die Arme gestreckt sind – die Fersen bleiben dabei auf dem Boden, der Rest der Beine wird abgehoben. Dann wieder ablassen, so dass dein Gesäß den Boden gerade nicht berührt.

Rumpf anspannen!

Wie alt bist du? Mache genauso viele Wiederholungen. Wenn es geht am Stück, ansonsten in mehreren Runden.



2. Koordination und Geschicklichkeit – Hampelmann

- a) Überm Kopf mit gestreckten Armen in die Hände klatschen, währenddessen in eine Grätsche hüpfen – dann die Arme an die Oberschenkelaußenseite schwingen und mit einem Hüpfen die Beine schließen
→ das ganze flüssig 15 mal hintereinander
- b) Arme machen das gleiche wie bei a), gehüpft wird in Ausfallschritten (von „rechts vorne und links hinten“ zu „links vorne und rechts hinten“)
→ das ganze flüssig 15 mal hintereinander

Bei wem das gut klappt, der macht den Übergang zwischen a) und b) flüssig ohne das Hüpfen zu stoppen!

3. Ausdauer – Radfahren

Schon wieder ein Klassiker – gehe täglich 20 Minuten Fahrradfahren. Auf Radwegen, im Wald, mit dem Rennrad auf abgelegenen Straßen oder gerne auch mit dem BMX vor der Haustüre.

Fünf von den 20 Minuten sollten intensiv sein. Das heißt hohes Tempo fahren, oder einen Anstieg einbauen, bei dem man mal aus dem Sattel muss!

Immer mit Helm und mit Hirn.