

## Sportaufgaben für die Tage 30.03. bis zum 01.04.

Alle drei Aufgaben müssen täglich durchgeführt werden!

### **1. Kraft – Climbers**

Gehe in die Liegestützposition. Die Handflächen sind unter den Schultern (vielleicht auch etwas weiter außen). Ziehe ein Bein unter den Körper, bis dein Knie deinen Ellenbogen berührt. Setze dann das Bein zurück (Liegestützposition) und mache dasselbe mit dem anderen Bein.

Die Ausführung erfolgt langsam und kontrolliert. Spanne deinen Rumpf während der Ausführung ständig an.

Wichtig: Nicht durchhängen und ins Hohlkreuz fallen!

Wie alt bist du? Mache genauso viele Wiederholungen pro Bein.

Wenn es geht am Stück, ansonsten in mehreren Runden.

Wem das zu läppisch ist, der macht nach jeder Wiederholung eine (oder mehrere) Liegestütze.



### **2. Koordination und Geschicklichkeit – Jonglieren**

Jongliere mit zwei Tennisbällen (ersatzweise auch Äpfel, Orangen, Eier, ...). In jeder Hand liegt ein Ball.

- Der Ball in der rechten Hand wird in einem Bogen in die linke geworfen. Währenddessen wird der Ball aus der linken Hand in die rechte übergeben. Dann umgekehrt.
- Der Ball in der rechten Hand wird in einem Bogen in die linke geworfen. Kurz nach Abwurf wird der Ball aus der linken Hand in einem Bogen in die rechte geworfen. Optimal ist es, wenn du es so flüssig schaffst, dass nie beide Bälle gleichzeitig in den Händen sind.
- Variationen: beide Bälle in einer Hand; drei Bälle; ...

Pro Tag mindestens 10 Minuten üben!

### **3. Ausdauer – Treppenlaufen**

Jogge 10 Minuten zu einer Treppe in deinem Wohnort, dann bist du warm. Dort läufst du direkt im Anschluss 100 Stufen hoch.

Hat die Treppe zum Beispiel 20 Stufen, dann läufst du diese flott nach oben (gerne auch joggen) und gehst sie entspannt wieder runter. Das wiederholst du insgesamt fünfmal.

Die Treppe sollte mindestens 10 Stufen haben. 10 x 10 sind auch 100 ;-)

Gibt es in deiner Umgebung keine Stufen die innerhalb von 10 Minuten erreichbar sind, dann nutze dein Fahrrad!