

# SPORTPROGRAMM FÜR DIE KINDER DER FÜNFTEN UND SECHSTEN KLASSEN

## CARL-SONNENSCH EIN- GRUNDSCHULE

20. April – 01. Mai 2020



***Liebe Kinder der Carl-Sonnenschein-Grundschule!***

Nun haben wir uns so lange nicht mehr gesehen und es ist noch nicht abzusehen, wann wir uns wiedersehen und wann wir das nächste Mal Schulsport zusammen machen werden.

Daher haben wir uns ein Sportprogramm für euch überlegt. Die Übungen findet ihr auf den folgenden Seiten.

Ebenso bekommt ihr zwei Seiten, auf der ihr dokumentieren sollt, was ihr wann gemacht habt. Dies werdet ihr bitte eurer Sportlehrerin / eurem Sportlehrer geben, wenn wir wieder in die Schule dürfen. Ob diese Aufgaben in die Note mit einfließen können werden wir noch klären, auf jeden Fall führen sie dazu, dass ihr die kommenden Aufgaben (Ausdauerlauf, Fitnessstest) nach der Schulschließung einfacher absolvieren werden könnt.

Das Programm hier besteht aus Ausdauertraining (Laufeinheiten) und kleinen Fitnessseinheiten.

Die ausgefüllten Zettel gebt ihr dann bitte eurer Sportlehrerin / eurem Sportlehrer ab.

Viel Spaß beim Training!

Wir freuen uns, euch bald wieder zu sehen! Bleibt gesund und bis bald!!!!

Eure Sportlehrer / Innen



A. Rühle



A. Janneck



A. Moebius



C. Fritsche



N. Huschit



S. Mund-Heller



S. Trippner



S. Behrendt



C. Emeis



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Fitnessstraining

**Durchführung:** alle 2-3 Tage (gern auch häufiger)

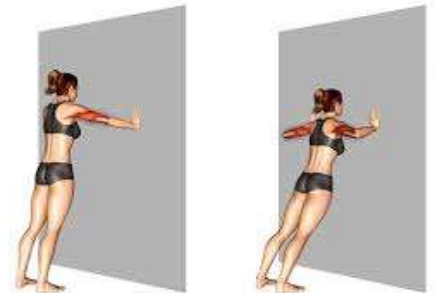
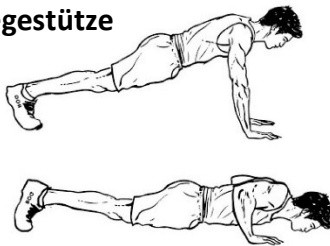
**Erste Woche:** 60 Sekunden Belastung - 1 Minute Pause - 2 Durchgänge

**Zweite Woche:** 90 Sekunden Belastung - 1 Minute Pause - 2 Durchgänge

### Übung 1)

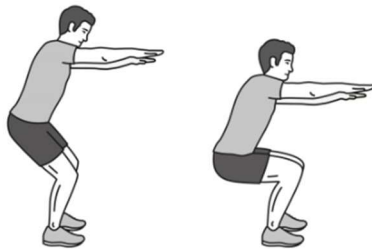
Leichtere Ausführung erlaubt:

#### Liegestütze



### Übung 2)

#### Kniebeuge



### Übung 3)

#### Kniehebelauf



### Übung 4)

#### Käfer

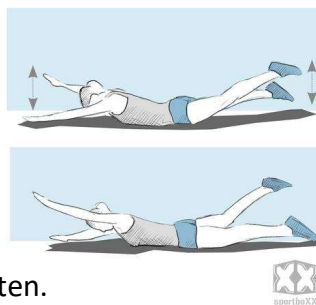
Bauchlage.

Kopf, Arme und Beine

abheben. Blick nach unten.

Gegleiches Heben und Senken

von gestreckten Armen und Beinen.



### Übung 5)

#### Wandsitz



### Übung 6)

#### Sit-ups



