

Aufgaben Sport Klasse 6a für den 14.01.2021

Wer rastet, der rostet! Und das soll uns ja nicht passieren 😊

Hier bekommt ihr immer ein paar Übungen von mir, um euch fit zu halten und euch auch in dieser schwierigen Situation wohl zu fühlen.

Aufgabe für jeden Tag: Geht eine Stunde mindestens pro Tag an die frische Luft!

Wenn möglich, zählt dabei mal eure Schritte. Vielleicht begleitet euch Mutti oder Vati oder Geschwister oder Hund?

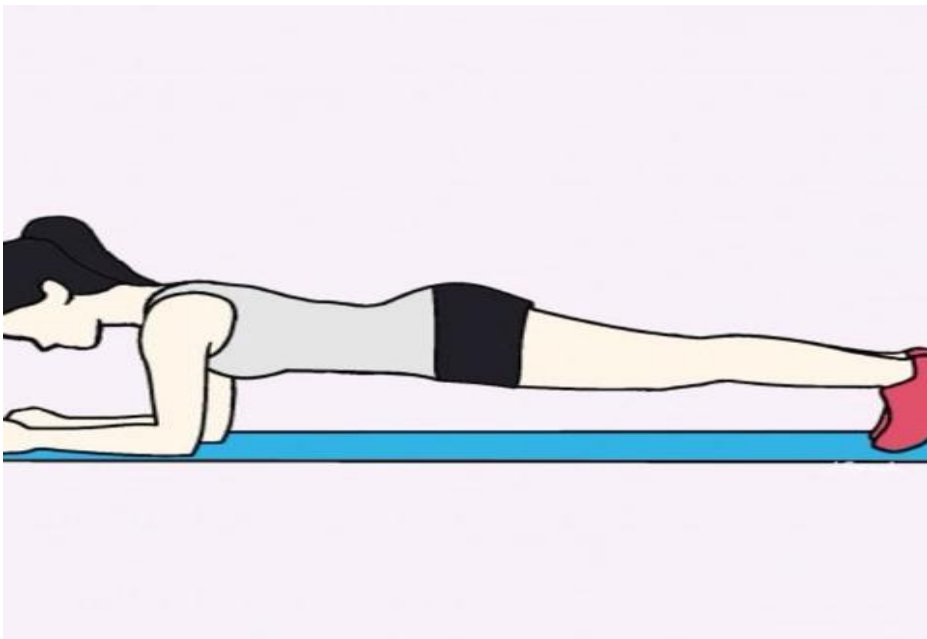
Nun eure Aufgabe für drin:

Erwärmung:

Hört euer Lieblingslied und bewegt euch dazu (gehen, laufen, hüpfen, tanzen)

Kräftigung:

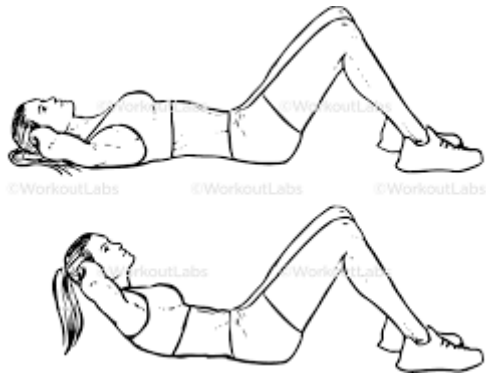
Plankink



1 Minute halten, dann 1 Minute Pause, 1 Minute halten

Wichtig ist die gleichmäßige Atmung!

Crunches:



20 Wiederholungen, 1 Minute Pause, 20 Wiederholungen

Liegestütz:



10 Wiederholungen, 1 Minute Pause, 10 Wiederholungen

Wandsitzen:



45 sec, 1 Minute Pause, 45 sec

Dehnungsübungen



Jede Dehnungsübung ca. 1 Minute Halten.

Wem die Wiederholungen nicht reichen, mehr ist immer erlaubt 😊

Viel Spaß und nicht nur einmal die Woche üben!!!

VG U.Krauß