

Rudis Wohnzimmer-Challenge

Liebe Schülerinnen und Schüler,
im Fernunterricht sitzt ihr viel zuhause an eurem Schreibtisch. Es ist wichtig, dass ihr euch regelmäßig bewegt. Führt diese Übungen bitte gewissenhaft durch. Macht jeden Tag einen Haken, wenn ihr die Aufgaben erfüllt habt.

☺ **Deine Challenge:**

Du sollst mindestens 3 „Sportstunden“ in jeder Woche haben.

Wenn du mit einer der untenstehenden 8 Übung fertig bist, dann darfst du dir ein Häkchen in der Tabelle machen.

Rudi zeigt Dir auch immer wie Du die Übungen trainieren sollst.

Am Ende der Woche solltest du dann alle „Kästchen“ abgehakt haben.

Wenn du noch eine Extra-Runde in der „**Profi-Liga**“ drehen möchtest, trägst du in der letzten Spalte die Anzahl ein, wie oft und wie lange du es in der vierten Runde geschafft hast.

Achte bitte immer darauf, dass deine Wohnungsnachbarn nicht gestört werden.



Viel Erfolg und Freude

Eure Sportlehrer

Name: _____

Trainingsplan für die Woche vom _____

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	1	2	3	Profi-Liga
	<p>Lege einen Gegenstand (z. B. einen Stift, ein Lineal, ein Buch oder ein Kissen) auf den Boden. Springe 10-mal darüber.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>				
	<p>Springe 10-mal den „Hampelmann“ ohne Pause.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>				
	<p>Höre dein Lieblingslied und tanze oder jogge auf der Stelle, bis es zu Ende ist.</p> <p><i>Rudis Tipp: Lande leise!</i></p>				
	<p>Nimm Rudis Sitzposition an einer Zimmerwand ein und zähle langsam bis 30 („Wandsitz“).</p> <p><i>Rudis Tipp: Deine Ober- und Unterschenkel sind gerade wie ein Stuhl!</i></p>				

	<p>Nimm ein Sockenpaar. Begib dich in Grätschstellung und kreise das Sockenpaar als „liegende Acht“ 10-mal um deine Beine.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar in die rechte Hand. Hebe das rechte Knie an und übergib die Socken darunter in die linke Hand. Stelle das Bein wieder ab und hebe nun das andere Bein an. Übergib wieder das Sockenpaar.</p> <p>Wiederhole dies 20-mal!</p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Wirf es einhändig 20-mal mal von rechts nach links. Fange immer nur mit einer Hand.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!</p>				
	<p>Lege dich auf den Rücken und hebe deine Beine und Arme gestreckt in die Luft. Zähle dabei langsam bis 60.</p> <p><i>Rudis Tipp: Achte darauf, dass dein Rücken an jeder Stelle richtig auf dem Boden aufliegt.</i></p>				