

2. Rudis Wohnzimmer-Challenge

Liebe Schülerinnen und Schüler,
die 1. Woche im Fernunterricht ist schon wieder zu Ende. Für die Abwechslung zu eurer Arbeit am Tisch mit einem Arbeitsblatt oder am Laptop ist es wichtig, dass ihr euch regelmäßig bewegt. Führt diese nächsten Übungen von Rudi bitte gewissenhaft durch. Macht jeden Tag einen Haken, wenn ihr die Aufgaben erfüllt habt.

☺ **Deine 2. 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
--------------------------	--------------	---	---	---	------------



Berühre abwechselnd je 10-mal dein rechtes Knie mit dem linken Ellenbogen und umgekehrt.

Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!



Stelle ein Bein vor und ein Bein hinter eine Linie (z. B. eine Teppichkante, eine Fliesenfuge oder eine Schnur). Führe jetzt 20 Wechselsprünge aus.

Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!

Rudis Tipp: Lande leise!



Mache eine Standwaage („Flieger“). Zähle dabei bis 5. Schaffst du es, ohne dich festzuhalten? Wiederhole das mit jedem Bein 3-mal.

Rudis Tipp: Schaue auf einen Punkt vor dir auf dem Boden!



Lege dir ein Kissen auf den Kopf. Halte es nicht fest. Setze dich 10-mal auf den Boden und stehe wieder auf, ohne dass es herunterfällt.

Rudis Tipp: Suche dir einen Punkt an der Wand, den du die ganze Zeit ansiehst!



Lege dich auf den Bauch und führe langsame „Strampel-Bewegungen“ mit Armen und Beinen durch. Zähle dabei bis 10.

Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!

Rudis Tipp: Lande leise!



Nimm ein Sockenpaar. Lege dich auf den Rücken und hebe deinen Po an. Gib ein Sockenpaar 10-mal unter deinem Rücken von der rechten in die linke Hand und zurück.

Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!



Stütze dich an einer Treppe oder dem Sofa auf. Führe 5 Liegestütz aus.

Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal!

Rudis Tipp: Halte den Rücken gerade!