**Arbeitsauftrag: Sport**

1. **Schaue** Dir die Fitnessvideos an. Die Übungen sind für die Durchführung in Eurem Zimmer / im Wohnzimmer gedacht, da wir ja wegen der hohen Ansteckungsgefahr alle zu Hause bleiben müssen!

**5. & 6. Klasse:**Familienworkout 1:
<https://youtu.be/PQmX9wpvtkg>
Familienworkout 2:
<https://youtu.be/ENZhr94H7fw>

**Ab 7. Klasse:**

Hampelmann:
<https://youtu.be/NP3JKnYV368>

Dehnübungen:
<https://youtu.be/d8vb1ncnAHU>

Kniebeugen:
<https://youtu.be/CnI8XDY3HyI>

**Für alle:**

Körperpercussion:
<https://youtu.be/Xg6L7TA8ilE>

Tabata:
<https://youtu.be/WZigy1-2zb4>

2. **Erstelle** Dir zwei Übungsabfolgen von mind. je 20 min und **trage** diese in das Arbeitsblatt „Mein Fitnessprogramm“ **ein**. **Achte** darauf, dass Du Übungen aus den verschiedenen Bereichen (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer) **auswählst**.

3. **Führe** täglich eine Deiner Übungsabfolgen **durch**. **Vermerke** dies in Deinem Fitnesstagebuch. **Überzeuge** Deine Familie mitzumachen. ☺

4. **Sammle** alle Deine Blätter sorgfältig, denn diese **gibst** Du Deiner Sportlehrkraft **ab**, wenn Du wieder in die Schule kommst.

**Fitnesstagebuch Name:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Abfolge1 / 2** | **Bewegungszeit(insgesamt)** | **Teilnehmer/innen(Name/n)** | **Unterschrift Eltern** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**Mein Fitnessprogramm Name:**

**Übungsabfolge 1:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Übung** | **Bewegungszeit pro Übung** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Übungsabfolge 2:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Übung** | **Bewegungszeit pro Übung** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |