Ludwigshafen, den 20.04.2020

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler der Karl-Kreuter Schule,

leider sind die Schulen noch immer geschlossen und niemand weiß, wann genau „normaler Unterricht“ wieder möglich ist.

Als 2. kleine „Sporthausaufgabe“ möchten wir wieder alle Kinder dazu ermuntern, sofern sie gesund sind und keinerlei Symptome zeigen, sich regelmäßig zu bewegen. Es würde uns freuen, wenn Sie auch den zweiten Plan mit Ihrem Kind gemeinsam durchführen oder es ermutigen, 2-3 Mal pro Woche etwa 15 min. diesen „abzuarbeiten“.

Wir (Sport)-Lehrer/innen schauen uns die Pläne gerne nach der Schulschließung an.

Viel Spaß dabei!!! 😊

Sportliche Grüße

Sandra Staat und alle Lehrkräfte der Karl-Kreuter Schule

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ÜBUNG** | **HINWEISE**  **für die Dokumentation** | **Woche vom**  **20.-26.4.20** | **Woche vom**  **27.4.-3.5.20** | **Woche vom 4.-10.5.20** | **Woche vom 11.-17.5.20** |
| Hampelmänner im Freien oder am Platz | Ca. 2 min (wie oft muss ich eine Pause machen?) |  |  |  |  |
| Liegestützposition halten (keine Liegestütze machen, Körper gerade) | Wie viele Sekunden kann ich die Position ohne Absetzen halten? |  |  |  |  |
| Kniebeugen (Vorsicht: Knie nicht zu weit vorschieben) | 1 min: Wie viele Kniebeugen schaffe ich? |  |  |  |  |
| Wandliegestütze (Füße ca. 50 cm von Wand weg, Hände Schulterhöhe) | Wie viele schaffe ich? |  |  |  |  |
| Seilspringen (laufend oder beidbeinig, mit und ohne Zwischenhüpfer) | 2 min: Wie viele Sprünge schaffe ich? |  |  |  |  |
| Crunches (Rückenlage, Beine anwinkeln: Schulterblätter heben) | Wie viele schaffe ich? |  |  |  |  |
| Doppel-Standweitsprung (mit geschlossenen Beinen zwei Sprünge) | Wie weit springe ich?  Absprung: Fußspitzen, Landung: Fersen messen |  |  |  |  |
| Wippe (Bauchlage: Arme lang, vor u. zurückwippen (schaukeln)) | Wie viele Sekunden schaffe ich es? |  |  |  |  |

NAME: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ KLASSE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Die Übungen haben mir Spaß gemacht (bitte ankreuzen): O sehr O geht so O gar nicht