EKS goes FIT

HALLO liebe Schülerinnen und Schüler der EKS Maintal!

Alles **fit** bei euch?

Gerade ist es noch nicht erlaubt, unseren Lieblingssport im Verein auszuüben oder uns mit unseren Freunden draußen zum Fußballspielen zu verabreden. Damit ihr trotzdem fit bleibt, haben wir für euch ein paar Übungen zusammen gestellt, die ihr ganz einfach zu Hause oder im Freien nachmachen könnt.

Hast du alle Sportübungen geschafft und dir jeden Tag dafür mindestens 30 Minuten Zeit genommen, kannst du stolz auf dich sein ☺. Das Sportprogramm besteht immer aus einem Aufwärmen, einem Hauptteil und einem Abschluss (siehe Tabelle).

Tipp: Mach dir beim Sport deine Lieblingsmusik an – so bist du motivierter!!!

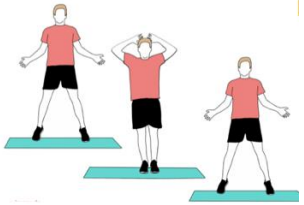
Viel Spaß beim Mitmachen wünschen euch
euer Hr. Rasuli und eure Fr. Stumpf

FITNESS

1 Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Mache Hampelmänner und jogge auf der Stelle im Wechsel auf ein Lied deiner Wahl

Höre während des gesamten Liedes nicht auf dich zu bewegen!



2 Hauptteil (ca. 20 Min.):

Mache die 5 Übungen aus der rechten Spalte nach und halte dich dabei pro Übung an folgenden Rhythmus:

30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause

Hast du **5 Mal** die **Übung 1** gemacht, machst du das gleiche mit Übung 2, 3, 4 und 5!

3 Abschluss (ca. 5 Min.):

Jogge auf der Stelle auf dein Lieblingslied und kreise dabei deine Arme und deinen Kopf.

Schüttle deine Arme und Beine aus.

Kennst du Dehnübungen?
Dann probiere sie aus!!!

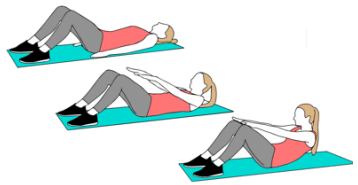
2 → HAUPTTTEIL → 2

Übung 1: Jogger

- Stelle dich hüftbreit auf.
- Ziehe deine Knie abwechselnd in Richtung Bauch.
- Schwinge deine Arme gegengleich mit.

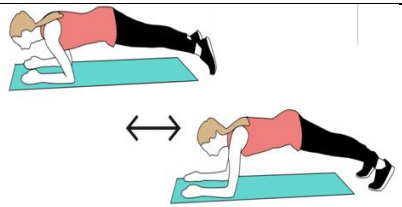
Übung 2: Sit Up

- Stelle deine Füße auf den Boden, sodass deine Knie im rechten Winkel sind.
- Berühre mit deinen Händen mit gestreckten Armen deine Knie.
- Vermeide ruckartige Bewegungen!



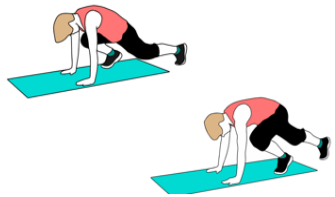
Übung 3: Brett

- Stütze dich auf die Ellbogen und verlagere mit den Fußspitzen dein Gewicht im Wechsel vor und zurück.
- Mach dich fest wie ein Brett, spanne Po und Bauch an und „hänge nicht durch“!



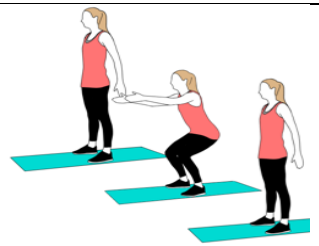
Übung 4: Bergsteiger

- Bringe „springend“ jeweils ein Bein auf die Höhe der Brust und lasse das andere Bein gestreckt.
- Schau nach unten!



Übung 5: Kniebeuge

- Stelle deine Füße hüftbreit, gehe in die Knie und richte dich wieder auf.



HIP HOP

Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Bewege dich frei zu deinem Lieblingslied, das dich zum Sportmachen motiviert.

Tanze, springe, drehe dich wie du willst!

Höre während des gesamten Liedes nicht auf dich zu bewegen!

Hauptteil (ca. 20 Min.):

IT'S TIME TO DANCE

Abschluss (ca. 5 Min.):

Bewege dich frei zu einem schönen (am besten ruhigen) Lied.

Schüttle deine Arme und Beine aus.
Kreise deinen Kopf nach rechts und nach links.

→ HAUPTTTEIL →

IT'S TIME TO DANCE

Hast du schon einmal **Hip Hop** getanzt?

Nein: In den folgenden zwei YouTube-Videos findest du von *Zcham* einfache Tanzanleitungen für Anfänger.

Ja: Lerne mit den folgenden Videos dazu und übe! ☺

- **Grundschritte: 2-Step, Slide und Ball Change**

https://www.youtube.com/watch?v=vxIsCKHhlpQ

- **Drehungen:**

https://www.youtube.com/watch?v=kDwk36dTZcI

Hast du alle/ein paar Schritte einigermaßen drauf, dann versuche die Schritte aneinander zu reihen. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!!!

JONGLIEREN

Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Mache Hampelmänner und jogge auf der Stelle im Wechsel auf ein Lied deiner Wahl

Höre während des gesamten Liedes nicht auf dich zu bewegen!

Hauptteil (ca. 20 Min.):

Manege frei

Bist du der nächste Star im Zirkus?

Abschluss (ca. 5 Min.):

Hüpfe 100 Mal ganz locker auf der Stelle.
Schüttle dabei deine Arme und Beine aus.

Rolle deiner Schultern 10 Mal nach vorne und hinten.

Rolle deinen Kopf 10 Mal nach rechts und links
.
Lege dich mit dem Rücken auf den Boden.
Schließe deine Augen, denke an etwas Schönes und atme 10 Mal ganz tief ein und aus.

→

H A U P T T T E I L

→

Heute lernst du zu jonglieren – Sina zeigt dir, wie es geht !

https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM

Wenn es nicht direkt klappt, NICHT gleich aufgeben.
Es ist ganz normal, dass die Bälle dir erstmal
um die Ohren fliegen.
So lernst du nicht nur Jonglage, sondern trainierst dich gleichzeitig auch in deiner Geduld!

Übung macht den Meister!!!!

Hast du keine kleinen Bälle zuhause?
Dann schnapp dir einfach anderer runde Gegenstände:
z.B. Äpfel, Orangen oder Mandarinen.
Tipp: Mit Eiern probierst du es am besten lieber nicht.

YOGA

Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Bewege dich frei zu deinem Lieblingslied, das dich zum Sportmachen motiviert.

Tanze, springe, drehe dich wie du willst!

Höre während des gesamten Liedes nicht auf dich zu bewegen!

Hauptteil (ca. 20 Min.):

Starte deinen Tag mit einem

Sonnengruß

Abschluss (ca. 5 Min.):

Hüpfe 100 Mal ganz locker auf der Stelle.
Schüttel dabei deine Arme und Beine aus.

Rolle deiner Schultern 10 Mal
nach vorne und hinten.

Rolle deinen Kopf 10 Mal nach rechts und links
.
Lege dich mit dem Rücken auf den Boden.
Schließe deine Augen, denke an einen schönen Moment mit deinen Freunden und atme 10 Mal ganz tief ein und aus.

→

H A U P T T T E I L

→

Zum Wochenstart zeigt dir Mady eine tolle Yogaübung: **den Sonnengruß**

https://www.youtube.com/watch?v=oVn8XFVRkvQ

Möchtest du noch
eine weitere Yogaübung kennenlernen?

Dann klicke hier und mache **„die Krähe“** nach:

https://www.youtube.com/watch?v=B6qzscUBkCQ

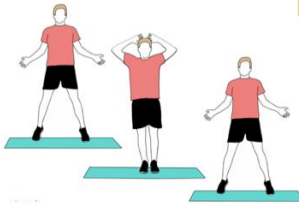
Du benötigst dazu ein dickes Buch und ein kleines Kissen.

HANDSTAND

1 Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Mache Hampelmänner und jogge auf der Stelle im Wechsel auf ein Lied deiner Wahl

Höre während des gesamten Liedes nicht auf dich zu bewegen!



2 Hauptteil (ca. 20 Min.):

Die Welt steht Kopf – Wir erlernen einen Handstand!

3 Abschluss (ca. 5 Min.):

Schüttle deine Arme und Beine aus.

Kennst du Dehnübungen für deine Schultern und Handgelenke? Dann probiere sie aus!!!

2 → HAUPTTTTEIL → 2

Übung 1: Zirkel

- Gehe in die Liegestütz-Position
- Bleibe mit deinen Füßen auf der gleichen Stelle und wandere mit deinen Händen in eine Richtung bis du einen vollen Kreis gezeichnet hast.

Übung 2: Rückwärts die Wand hochlaufen

- Laufe mit deinen Füßen rückwärts die Wand hoch.
- Halte dabei genug Abstand mit deinen Händen zur Wand, damit du nicht nach vorne kippst.
- Wichtig: Körperspannung halten und Schuhe aus!

Übung 3: Handstand gegen die Wand

- Schwinge nun vorwärts gegen die Wand in den Handstand auf.
- Halte Körperspannung und schaue zu deinen Händen.
- Achtung: Bleibe nur so lange im Handstand, wie du ihn gut halten kannst!

Übung 4: Figuren

- Wenn du sicher im Handstand an der Wand stehst, kannst du mit deinen Beinen verschiedene Positionen einnehmen.
- Frau Stumpf zeigt euch ein paar Beispiele:

LAUFEN

1 Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Stelle dich aufrecht hin und ziehe deine Oberschnekel abwechselnd nach oben. Bewege deine Arme mit.

Höre während des gesamten Liedes nicht auf dich zu bewegen!

2 Hauptteil (ca. 20 Min.):

Lade dir vom Googleplay-Store oder App-Store eine **kostenlose** Lauf-App herunter.
Bsp. **Nike Run Club**

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps&hl=de

3 Abschluss (ca. 5 Min.):

Schüttle deine Beine aus.
Kennst du Dehnübungen für deine Beine?
Dann probiere sie aus!!!

2 → HAUPTTTEIL → 2

Übung: Treppenlauf

- Stelle dich vor eine Treppe und laufe die Treppenstufen hoch und runter.
- Beweg deine Arme mit.
- Achte darauf nicht zu viele Treppen zu nehmen und nach jedem Durchgang 2 min Pause zu machen.
- 3 Durchgänge genügen.

Übung: Zeitprophezeiung

- Sucht euch eine Streck von 50-100 m Entfernung und schätzt mal wie lange ihr für die Strecke braucht.
- Lauft anschließend die Strecke.
- Notiert euch anschließend eure Zeit und macht nach dem Durchgang mindestens eine Pause von 5 min.

Übung: Dauerlauf

- Nehmt eure Mama, euren Papa oder ein Geschwisterchen und lauft mit ihm eine Runde um eure Gegend. Lauft so schnell, dass ihr euch während des gesamten Laufs unterhalten könnt.

Beachtet bitte folgende Punkte:

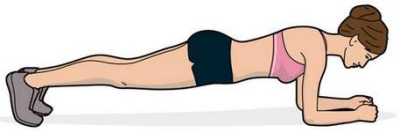
- Sucht euch bei dem Lauftraining nur **eine** Übung aus und führt diese aus.
- Beachtet immer euch gut vor der Hitze zu schützen.
- Sonncreme oder Cappies schützen euch.
- Macht das Lauftraining nie in der ungeschützen Sonne! Nur wenn die Temperaturen kühl sind.
- Nehmt immer genügend Wassser mit und achtet darauf regelmäßig zu trinken!

OUTDOOR-FITNESS

1 Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Begib dich in Bauchlage (am Besten auf einer Wiese) und stütze dich auf deine Unterarme. Die Ellbogen sind auf Schulterhöhe, die Füße werden aufgestellt und der Körper angehoben.
Versuch deinen Bauch einzuziehen und diese Position mind. 30 sek zu halten.

Höre während des gesamten Liedes nicht auf dich zu bewegen!



2 Hauptteil (ca. 20 Min.):

Mache die 5 Übungen aus der rechten Spalte nach und halte dich dabei pro Übung an folgenden Rhythmus:

30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause
30 Sek. Übung 1
15 Sek. Pause

Hast du **3 Mal** die **Übung 1** gemacht, machst du das gleiche mit Übung 2, 3, 4 und 5!

3 Abschluss (ca. 5 Min.):

Stelle dich hin und kreise deinen Oberkörper nach links und nach rechts. Strecke deine Arme nach oben so weit du kannst.
Schüttle deine Beine aus.

2 → HAUPTTEIL → 2

Übung 1: Baumstamm- Liegestütze

- Such dir eine Parkbank oder einen Baumstamm und begieb dich in Liegestützposition.
- Die Hände stützen sich auf das Objekt und senke deinen Körper langsam auf und ab.

Übung 2: Baumsitzen

- Lehne dich mit deinem Rücken gegen einen Baum oder eine Hauswand.
- Rutsche mit deinem Po so weit nach unten, bis deine Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.
- Wichtig: Gehe nicht zu tief runter!

Übung 3: Baumhang

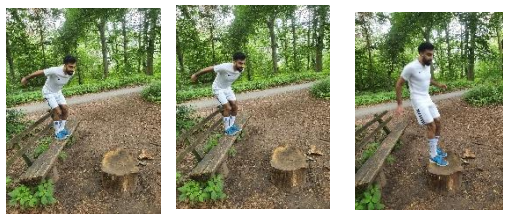
- Stelle dich unter eine Stange oder einen stabilen Ast.
- Greife die Stange oder den Ast schulterbreit.
- Versuch in dieser Position 30 sek. zu hängen.
- Für wem das zu einfach ist, der kann sich kontrolliert hoch und runterziehen.

Übung 4: Kniebeuge

- Halte mit beiden Händen eine Gießkanne, eine Stock usw. fest und strecke deine Arme aus.
- Stelle deine Füße hüftbreit, gehe in die Knie und richte dich wieder auf.

Übung 5: Baumstammhüpfen

- Stelle dich schulterbreit vor einem Baumstamm oder etwas kastenänlichen Objekt auf.
- Achte darauf, dass die Oberfläche nicht rutschig ist!
- Nun springst du mit beiden Beinen auf das Objekt und wieder ab.
- Versuch beim Sprung die Arme nach oben zu reißen.



PARCOURS

<table>
<tr>
<td>

Aufwärmen (ca. 5 Min.):

Beweg dich auf der Stelle und kreise zuerst deine Arme, dann deine Handgelenke.
Anschließend gehe in die Hocke und mache von dieser Position aus Hocksprünge.

</td>
<td rowspan="3">

2 → HAUPTTTEIL →

</td>
<td>

Übung 1: Cat-Balance

- Such dir einen schmalen Baumstamm oder etwas ähnliches aus und versuche darauf zu Balancieren.
- Versuche es erstmal langsam und wenn du dich sicher fühlst, kannst du ein schnelleres Tempo wählen.

</td>
<td>

</td>
</tr>
<tr>
<td rowspan="2">

Hauptteil (ca. 20 Min.):

Such dir ein passendes Gelände aus. Achte darauf, dass der Untergrund nicht steinig oder rutschig ist.
Tipp:
Spielplätze eignen sich besonders gut!

</td>
<td>

Übung 2: Präzisionssprung

- Springe auf ein rutschfestes Objekt beispielsweise ein Baumstamm und von dort aus auf ein anderes Objekt.
- Deine Beine können offen oder geschlossen sein.

</td>
<td>

</td>
</tr>
<tr>
<td>

Übung 3: Crane Jump

- Lauft frontal auf ein rutschfestes Objekt beispielsweise eine Bank oder einen Tisch zu.
- Springt mit einem Bein ab und landet mit dem anderen Bein.
- Wählt ein Objekt mit nieriger Höhe.

</td>
<td>

</td>
</tr>
<tr>
<td rowspan="2">

Abschluss (ca. 5 Min.):

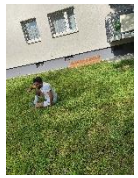
Dehnt eure Arme und euer Beine, indem ihr sie streckt.
Unten findet ihr noch ein Basisdehnprogramm mit Übungen, die ihr ausprobieren könnt.

</td>
<td>

Übung 4: Powerrolle

- Geht auf eine Wiese und achtet darauf, dass dort keine spitzen oder harten Gegenstände drauf liegen.
- Legt euer Kinn auf die Brust und geht in dieselb Position wie beim Purzelbaum.
- Nun legt ihr entweder euren linken oder rechten Unterarmrücken auf die Wiese (Rollarm):
- Und ihr rollt über die Seite euers gewählten Riollarms über die Schulter.
- Danach steht ihr wieder.

</td>
<td>



</td>
</tr>
<tr>
<td>

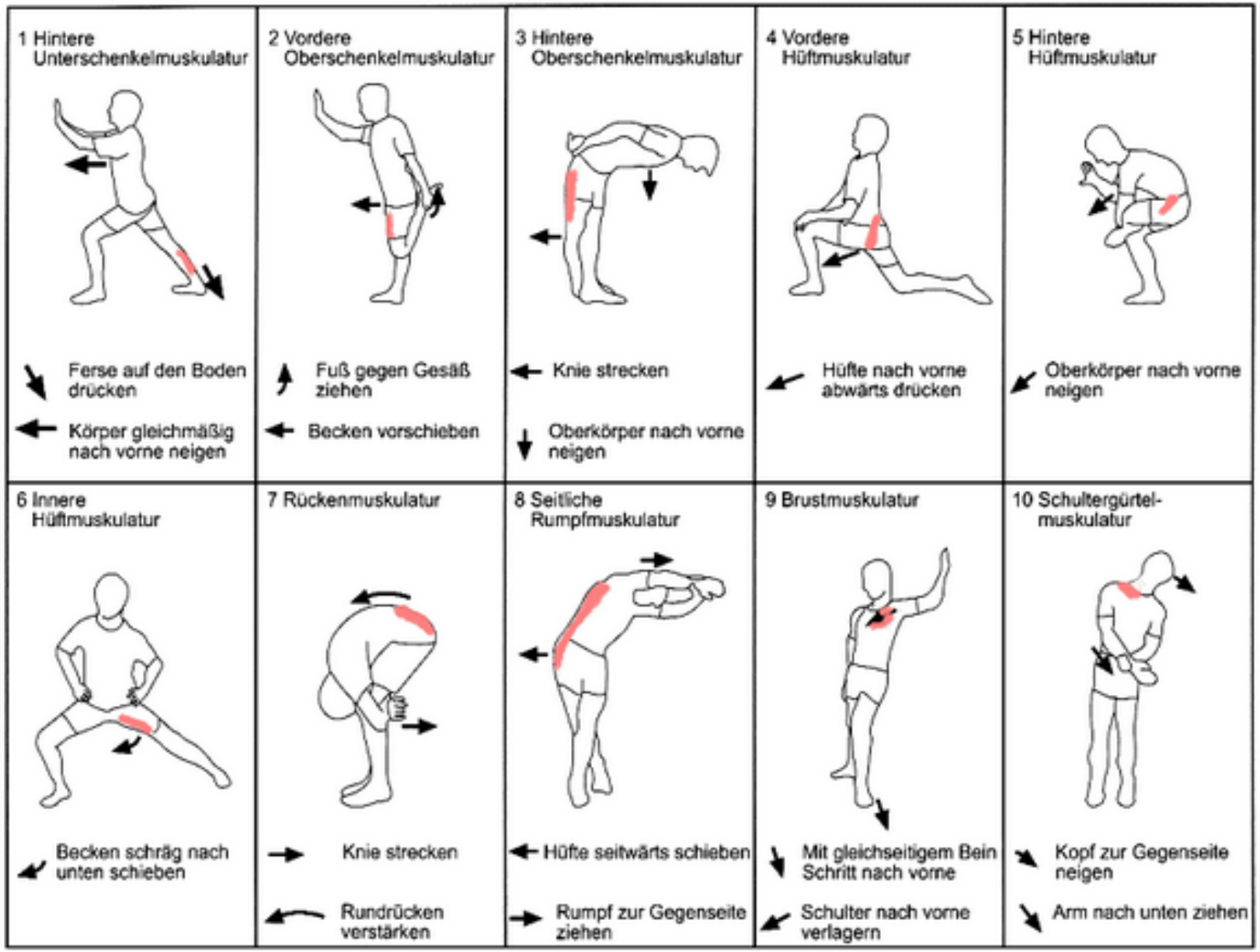
Übung 5: Drumherum-Klettern

- Sucht euch ein Objekt auf dem Spielplatz aus beispielsweise ein Klettergerüst und versucht dieses Objekt zu beklettern, ohne den Boden zu berühren.

</td>
<td>

</td>
</tr>
</table>

Basisdehnprogramm



(nach Weineck)