

Sportprogramm ab 23.04.2020

Hallo liebe Schüler,

da ja die meisten von euch fleißig die gestellten Aufgaben am Schreibtisch oder am Computer lösen, ist dann auch Zeit sich wieder einmal zu bewegen. Deshalb sollte jeder dieses Programm oder die gegebenen Hinweise befolgen.

1. Allgemeine Kraft

Die Übungen zur allgemeinen Kraftentwicklung (auf der Homepage) sollte jeder Schüler mind. 1x bis 2x pro Woche ausführen.

Wem das Programm dann zu langweilig wird : auf you tube gibt es zahlreiche Anregungen für verschiedene Trainingsprogramme mit Anleitung.

→ z.B.: Alba Berlin tägliche Sportstunde

2. Laufprogramme

Erwärmung:

3min Einlaufen

- Laufschnle: Hopserslauf mit Armkreisen
 - Nachstellschritte seitwärts
 - Kreuzschritt
 - Anfersen
 - Wechselsprünge
 - Kniehebelauf
 - Steigerungsläufe

- Gymnastik /Dehnung

Laufprogramm 1:

3min locker laufen dann 2min gehen

Das Ganze dann 3 bis 4 mal hintereinander

(Steigern kannst du die Schwierigkeit, indem du mehr Minuten läufst und/ oder die Pausen kürzer machst.)

Laufprogramm 2:

2 mal 10 min (bis 20min) locker laufen mit einer Pause von 3 min innerhalb dieser Laufzeit.

Steigern kannst du die Belastung, indem du die Pause nach hinten verschiebst, bis gar keine Pause mehr notwendig ist.

Eine weitere Steigerung der Belastung erzielst du, wenn du das Tempo steigerst.

Viel Spaß und Sport frei

Hr. Bürgelt