

Hallo liebe Schülerinnen,  
liebe Eltern und Lehrkräfte,

wir haben für euch ein Übungsprogramm für zuhause ausgearbeitet, so dass ihr fit bleibt, bis wir uns in der Sporthalle wiedersehen.

Hierzu müsst ihr lediglich die Buchstaben der angegebenen Worte „nachturnen“ – also jeden Tag ein anderes Programm.

*Beispiel: Dein Lieblingsessen und -getränk sind Pizza und Cola. Du machst die Übungen P,I,Z,Z,A und C,O,L,A.*

	WOCHE 23. bis 27. März 2020	WOCHE 30. März bis 3. April 2020
MONTAG	Dein Vor- und Nachname	Vor- und Nachname deiner Sportlehrerin
DIENSTAG	Dein Wohnort und deine Straße	Dein Lieblingsserie und dein Lieblingsbuch
MITTWOCH	Dein Lieblingsessen und dein Lieblingsgetränk	Deine zwei Lieblingstiere
DONNERSTAG	Deine zwei Lieblingsfächer	Dein letzter Urlaubsort
FREITAG	Dein(e) Lieblingssänger(in), -gruppe	Dein(e) Lieblingsschauspieler(in)
SAMSTAG	Vor-, Zuname deiner Freundin	Freie Auswahl

Für noch mehr Spaß könnt ihr viele Übungen auch als Wettkampf mit euren Geschwistern oder Eltern austragen. Wer schafft die meisten Wiederholungen?

Noch ein Tipp:

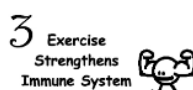
für die Lernpause zwischen euren Arbeitsaufträgen eignet sich auch super das „Äpfel pflücken für den Rücken“-Programm. Macht den Kopf frei, tut dem Rücken gut und bringt neue Energie!

Macht mit und bleibt fit!

Eure Sportlehrerinnen Astrid, Birgit und Claudia



Auf der nächsten Seite gibt's das ABC.....



# MGK - FITNESS – ABC

- A** 10 Liegestütz
- B** 20 Hampelmänner
- C** Sitz auf dem Boden, Beine heben, mit den Füßen die Zahlen 1 bis 10 in die Luft schreiben
- D** 20 Strecksprünge aus der halben Kniebeuge
- E** 50 mal auf die erste Treppenstufe auf- und absteigen
- F** 30 sec Arme und Beine vom Boden heben (Rückenlage, Arme neben den Ohren)
- G** 1 Minute Wandsitzen
- H** 30 sec Bergsteigen (Liegestützposition, abwechselnd Knie zur Brust ziehen)
- I** 1 Minute Ellbogenstütz
- J** 20 Sit-ups
- K** 20 Scheibenwischer (Rückenlage, Beine hoch, hin-/herbewegen wie Scheibenwischer)
- L** 30 sec Einbeinstand blind, dabei mit freiem Fuß eine 8 in die Luft zeichnen
- M** 30 sec Arme und Beine vom Boden heben (Bauchlage, Arme nach vorne ausstrecken)
- N** 20 Hampelmänner
- O** 30 sec Abfahrtshocke
- P** 10 Liegestütz rückwärts am Stuhl
- Q** 30 sec Krabbenlauf durch die Wohnung (Vierfüßlerstand umgekehrt)
- R** 30 sec Äpfel pflücken (nach oben strecken und dehnen wie beim Äpfel pflücken)
- S** 20 Sit-ups
- T** 20 Strecksprünge aus der halben Kniebeuge
- U** 1 Minute Ellbogenstütz
- V** 1 Minute Wandsitzen
- W** 30 sec Kraulschwimmen in Bauchlage
- X** 20 Liegestütz an die Wand
- Y** 10 mal aus der Rückenschaukel aufstehen und wieder hinsetzen
- Z** 20 sec Standwaage halten (jeweils rechts und links)