

## Wochenplan für Woche 2 (07.02.-13.02.21)



### Aufwärmen

- 10 Hampelmänner
- 10 Hock-Streck Sprünge
- Handgelenke kreisen lassen und dabei auf der Stelle laufen (1 Minute).
- Arme kreisen; vor und zurück, erst einen Arm, dann den anderen Arm, dann beide Arme gemeinsam-Fußgelenke kreisen lassen; stell dich auf ein Bein, halte die Balance, und lass das Fußgelenk des Fußes, der nicht am Boden steht, kreisen. Kreise in beide Richtungen (nach außen, dann nach innen kreisen), dann wechselst du das Standbein.  
Versuche, jeweils 20 Sekunden die Balance zu halten.
- Mit gegrätschten Beinen auf den Boden stellen u. den Oberkörper nach links u. rechts leicht beugen, nimm dabei den linken Arm über den Kopf mit zur Seite, wenn du dich nach rechts beugst u. umgekehrt.

### Sprung

Starte in einem Zimmer mit genügend Platz. Um das zu prüfen stell dich mit ausgestreckten Armen in den Raum und dreh dich einmal, wenn du nirgends dran stößt, hast du genug Platz. Nun kannst du anfangen durchs Haus zu laufen und dabei 3 Kissen einzusammeln.

Jetzt kannst du mit den Aufgaben beginnen:

#### 1. Aufgabe – Kissenüberspringen:

- Lege die 3 Kissen mit ca. 1 Schritt Abstand voneinander auf den Boden und springe mit beiden Beinen über sie. Wenn du die 3 Kissen übersprungen hast, dreh dich um und springe aus der anderen Richtung über die Kissen wieder zurück, u.s.w.

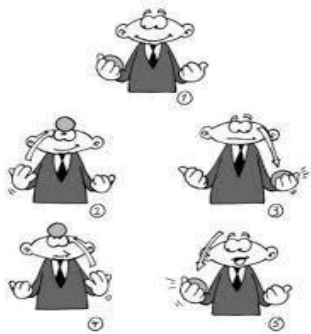
**Frage 1:** Über wie viele Kissen (wie viele Sprünge) hast du es in einer Minute geschafft? Führe die Übung mehrmals durch und versuche dich zu verbessern.

## Wurf

### 2. Aufgabe – Jonglieren mit nur einem Ball

Was du benötigst:

- Ball oder ein Sockenpaar / Tannenzapfen
1. Wirf den Ball mit der rechten Hand hoch und fange ihn auch wieder mit der rechten Hand auf. Wiederhole dies so oft, bis der Ball herunterfällt. Zähle wie oft du es geschafft hast.
  2. Wirf den Ball mit der linken Hand hoch und fange den Ball mit der linken Hand. Wiederhole dies so oft, bis der Ball herunterfällt. Zähle wie oft du es geschafft hast.



**Frage 2:** Wie oft hast du es hintereinander geschafft (addiere die Würfe beider Hände)?

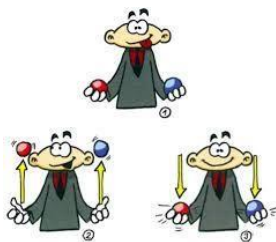
! Wenn dir das zu einfach war, stelle dich auf ein Bein und führe die Übungen nochmal aus.

### 3. Aufgabe

Was du benötigst:

- 2 Bälle oder 2 Sockenpaare / Tannenzapfen
1. Wirf beide Bälle gleichzeitig in die Luft und fange beide wieder auf.

! Fange mit einer geringen Höhe an und steigere dich.



**Frage 3:** Wie oft hast du es hintereinander geschafft, ohne dass die Bälle heruntergefallen sind?

## Lauf

### 4. Aufgabe – Malen nach Laufen

#### Material:

Hierfür benötigt ihr 10 verschieden farbige Stifte eurer Wahl und könnt euch das Ausmalbild, welches wir euch geschickt haben, ausdrucken. Ihr könnt auch gerne ein anderes Ausmalbild nehmen, das ihr noch Zuhause habt. Dabei müsst ihr nur die einzelnen auszumalenden Bereiche mit den Zahlen 1 bis 10 beschriften. Außerdem benötigt ihr noch eine Uhr/Stoppuhr, um die Zeit zu stoppen.

#### Tipp:

Am besten probiert ihr jemanden aus eurer Familie zu motivieren, dass er mit euch mitmacht. Dann macht es mehr Spaß und ihr habt jemanden, der für euch die Zeit stoppen kann.

#### So geht's:

Auf dem Ausmalbild seht ihr die Zahlen 1 bis 10. Die Zahlen stehen für die zu laufenden Minuten. Zuerst lauft (joggt) ihr 1 Minute ohne Pause. Nachdem ihr das geschafft habt, könnt ihr die Felder mit der Zahl 1 ausmalen. Danach lauft ihr 2 Minuten und malt wieder die mit einer 2 beschrifteten Felder aus. So geht es immer weiter, bis ihr alle Felder ausgemalt habt. Das Ziel ist es so viele Felder wie möglich auszumalen. Ihr könnt das Ausmalen und Laufen über mehrere Tage verteilen. Beispiel: Wenn ihr an einem Tag bis zur Zahl 4 gekommen seid, dann startet am nächsten Tag mit der 5. Eine Bedingung gibt es noch: Die Lauftaufgabe müsst ihr ohne Pause absolvieren, d.h. bevor ihr die Felder mit der Zahl 10 ausmalen dürft, müsst ihr 10 Minuten ohne Pause laufen.

#### Tipp:

Probiert euch eure Kraft gut einzuteilen! Am Anfang wird es wahrscheinlich noch sehr leicht sein, aber umso weiter ihr kommt, umso anstrengender wird es.

**Frage 4:** Hast du es bis zur Zahl 10 geschafft? Bis zu welcher Zahl bist du gekommen?

## Seilspringen

### 5. Aufgabe – Seilspringen mit einem Bein

Du benötigst für die nächste Übung ein Springseil. Falls du kein Springseil hast, benutze eine Schnur, eine dickere Kordel oder lass dir etwas einfallen.

- Hüpf mit einem Bein auf der Stelle, schlage das Springseil vorwärts und zähle, wie oft du es geschafft hast, das Seil ohne Pause zu überspringen.

**Frage 5:** Wie viele Sprünge hast du ohne Pause geschafft?

Ihr müsst die Übungen nicht alle an einem Tag machen. Ihr könnt zum Beispiel an einem Tag die Sprung- und Wurfaufgaben machen und an einem anderen Tag die restlichen Übungen. Das Aufwärmen müsst ihr aber vor jedem Training machen. Ihr könnt die Übungen auch mehrmals pro Woche absolvieren und dann schauen, ob ihr euch verbessert habt.

**Viel Spaß und Erfolg** 😊

