

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

damit auch in Zeiten, in denen kein regulärer Unterricht stattfindet und die Kids zuhause bleiben sollen, der Sport und die Bewegung nicht zu kurz kommen, haben wir Ihnen ein paar Links zu einem täglichen 7 (oder 4) - minütigen Tabata Workout Training angehängt. Diese, sowie Inhalte dieses Schreibens, dürfen Sie natürlich gerne an Ihre Schüler weiterleiten. Angewendet werden können die Übungen in allen Jahrgangsstufen (Übungen gegebenenfalls anpassen).

Eine tägliche Durchführung dieser Übungen ist ideal für Körper, Geist und Seele und bewirkt in Bezug auf Fitness kleine Wunder.

Der Aufbau der Übung ist ganz einfach:

Einer 30 (oder 20) - sekundigen Übungsphase folgt jeweils eine 10-sekündige Entspannungsphase.

Hier die Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=50s>

<https://www.youtube.com/watch?v=BkU0KpGPmlw>

<https://www.youtube.com/watch?v=1hPJb4-yFNs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qN4INVtuHJY>

Die vorgegebenen Übungen können natürlich auch durch andere Ersetzt werden. Hier ein paar Beispiele bzw. Anregungen:

1. Hampelmann
2. Wandsitz
3. Liegestütze
4. Bauchpressen
5. Treppensteigen auf Stuhl
6. Kniebeugen
7. Unterarmstütz (Plank)
8. Auf der Stelle rennen mit angezogenen Knien
9. Ausfallschritte
10. Liegestütze mit Rotation
11. Seitlicher Unterarmstütz (Plank seitlich)
12. Stehen auf einem Bein

13. Dehnübungen

14. Anfersen usw.

Wir von der Fachberatung Sport wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg damit.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund.

Fachberatung Sport

7-Minuten-Workout



1 Hampelmann



2 Wandsitz



3 Liegestütz



4 Crunches



5 Step-up



6 Kniebeugen



7 Triceps-Dips



8 Unterarmstütz



9 Auf der Stelle laufen mit angezogenen Knien



10 Ausfallschritte



11 Liegestütze mit Rotation



12 Seitlicher Unterarmstütz