

Rudis Wohnzimmer-Challenge

Liebe Schülerinnen und Schüler,

im Fernunterricht sitzt ihr viel zuhause an eurem Schreibtisch. Es ist wichtig, dass ihr euch auch regelmäßig bewegt. Mit diesen Übungen kommt ihr in Bewegung. Macht einen Haken, wenn ihr die Aufgaben erfüllt habt.



Deine Challenge:

Du sollst **mindestens 3 „Sportstunden“** in jeder Woche haben. Wenn du mit einer Übung fertig bist, dann darfst du dir ein Häkchen machen. Am Ende der Woche solltest du dann alle „Kästchen“ abgehakt haben.

Wenn du noch eine Extra-Runde in der „**Profi-Liga**“ drehen möchtest, dann darfst du in der letzten Spalte ein Häkchen machen.

Lese die Aufgaben zuerst **genau** durch.


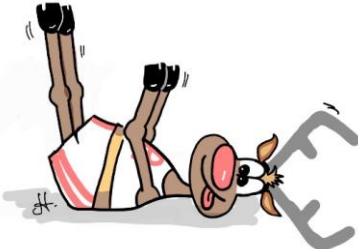



Achte bitte immer darauf, dass du niemanden störst.

Viel Erfolg und Freude!

Name: _____

Trainingsplan für die Woche vom _____ bis _____

Rudi zeigt dir die Übung	Beschreibung	1	2	3	Profi-Liga
	<p>Lege einen Gegenstand (z. B. einen Stift, ein Lineal, ein Buch oder ein Kissen) auf den Boden. Springe 10-mal darüber.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p> <p>Rudis Tipp: Lande leise!</p>				
	<p>Lege dich auf den Bauch und führe langsame „Strampel-Bewegungen“ mit Armen und Beinen durch. Zähle dabei langsam bis 10.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p> <p>Rudis Tipp: Halte dein Gesicht nach unten.</p>				

	<p>Springe 10-mal den „Hampelmann“ ohne Pause.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p> <p>Rudis Tipp: Lande leise!</p>				
	<p>Lege dich auf den Rücken und hebe deine Beine und Arme gestreckt in die Luft. Zähle dabei langsam bis 60.</p> <p>Rudis Tipp: Achte darauf, dass dein Rücken an jeder Stelle richtig auf dem Boden aufliegt.</p>				
	<p>Höre dein Lieblingslied und tanze oder jogge auf der Stelle, bis es zu Ende ist.</p> <p>Rudis Tipp: Lande leise!</p>				
	<p>Nimm Rudis Sitzposition an einer Zimmerwand ein und zähle langsam bis 30 („Wandsitz“).</p> <p>Rudis Tipp: Deine Ober- und Unterschenkel sind gerade wie ein Stuhl!</p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar, ein Sandsäckchen oder einen Jonglierball. Wirf es/ihn einhändig 20-mal mal von rechts nach links. Fange immer nur mit einer Hand.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole diese Übung 3-mal.</p>				