

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>Berühre abwechselnd je 10-mal dein rechtes Knie mit dem linken Ellenbogen und umgekehrt.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p>				
	<p>Mache eine Standwaage („Flieger“). Zähle dabei langsam bis 5.</p> <p>Schaffst du es, ohne dich festzuhalten?</p> <p>Wiederhole das mit jedem Bein 3-mal.</p> <p>Rudis Tipp: Schaue auf einen Punkt vor dir auf dem Boden!</p>				

	<p>Nimm ein Sockenpaar in die rechte Hand. Hebe das rechte Knie an und übergib die Socken darunter in die linke Hand. Stelle das Bein wieder ab und hebe nun das andere Bein an. Übergib wieder das Sockenpaar.</p> <p>Wiederhole dies 20-mal.</p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Lege dich auf den Rücken und hebe deinen Po an. Gib das Sockenpaar 10-mal unter deinem Rücken von der rechten in die linke Hand und zurück.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p>				
	<p>Lege dir ein Kissen auf den Kopf. Halte es nicht fest. Setze dich 10-mal auf den Boden und stehe wieder auf, ohne dass es herunterfällt.</p> <p>Rudis Tipp: Suche dir einen Punkt an der Wand, den du die ganze Zeit ansiehst!</p>				
	<p>Nimm ein Sockenpaar. Begib dich in Grätschstellung und kreise das Sockenpaar als „liegende Acht“ 10-mal um deine Beine.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p>				
	<p>Stütze dich an einer Treppe oder dem Sofa auf. Führe 5 oder 6 Liegestützen aus.</p> <p>Mache eine kurze Pause und wiederhole dies 3-mal.</p> <p>Rudis Tipp: Halte den Rücken gerade!</p>				