

Liebe Grundschülerinnen und Grundschüler,

die meisten von euch werden es bestimmt bedauern, dass ihr eure Freunde/innen aus eurer Klasse nicht mehr sehen könnt. Eigentlich solltet ihr auch mit den Kindern aus der Nachbarschaft den Kontakt vermeiden. Draußen lacht die Sonne und ihr habt vielleicht keinen, mit dem ihr spielen könnt. Hier findet ihr paar sportliche Ideen, die ihr allein, mit euren Eltern oder älteren Geschwistern gern üben könnt, damit ihr, wenn die Schule wieder beginnt, gesund und gekräftigt alle weiteren Aufgaben meistert.

### Übung 1: Seilspringen



Auch wenn du vielleicht noch kein eigenes Sprungseil zu Hause hast, helfen dir deine Eltern bestimmt, ein solches herzustellen. Von einer alten Wäscheleine einfach ein Stück abschneiden. Dabei sollte das Seil so lang sein, dass es dir bis zur Hüfte reicht. Die Seilmitte sollte dann verstärkt werden, z.B. durch einen Rest eines Gartenschlauches oder eines Restes aus Schaumstoff, wie man sie für die Isolation von Rohren verwendet wird, damit es besser schwingt.

Nun kann es eigentlich schon losgehen: Stelle das Seil so ein, dass es auf beiden Seiten bis zur Hüfte oder etwas darüber hinausgeht. Bringe die Seilmitte hinter dich, deine Arme sind unten und versuche nun einen großen Kreisbogen auszuführen. Warte jetzt einen klitzekleinen Moment, bis du abspringst, sonst bist du schon wieder am Boden und die Seilmitte bleibt vor deinen Füßen. Du kannst das Seil auch gern durchlaufen. Achte immer darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt!

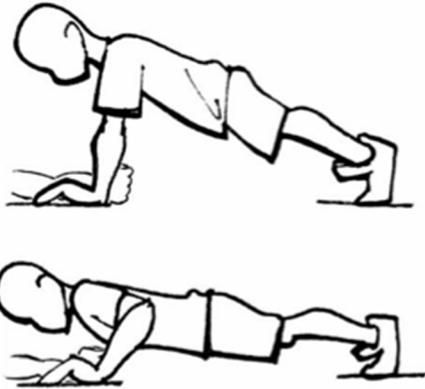
Super bist du, wenn du in Klasse 1 – 25, in Klasse 2 – 35, in Klasse 3 – 45 und in Klasse 4 – 60 Seildurchschläge in 30 Sekunden schaffst.

Wenn du genug geübt hast, lade doch deine Eltern und Geschwister zu einem Wettkampf ein.

Für die von euch, die das Seilspringen schon perfekt beherrschen:

- Seilspringen mit Armbewegung in die andere Richtung
- Ein Absprung – zwei Seildurchschläge
- Beim Seilschwingen die Arme kreuzen
- .....

## Übung 2: Liegestütze



Quelle: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/stabilisation-der-rumpf-und-stutzmuskulatur-liegestutz/>

Achte darauf, dass bei der Übungsausführung der ganze Körper gestreckt ist! Du kannst, damit du weißt, ob du die Arme weit genug gebeugt hast zwischen die Arme einen kleinen Schwamm legen. Dieser soll beim Beugen dann immer mit dem Kinn berührt werden. Übe zunächst langsam! Ein Helfer sollte dabei darauf achten, dass die Ausführung korrekt ist.

Wenn du die Übung richtig ausführst kannst du dir selbst kleine Aufgaben stellen:

- Wie viele Liegestütze schaffe ich in 30s oder in einer Minute?
- Wer schafft in diesen Zeitspannen mehr, dein Helfer oder du?
- Schaffst du es, dich im Liegestütz so kräftig abzurücken, dass du in die Hände klatschst und dann wieder in die Liegestützausgangsstellung kommst?

## Übung 3: Ausdauerlauf

**Hinweis: Wenn du dafür die Möglichkeit hast, nutze einen Feldweg o.ä. in der Nähe deiner Wohnung. Laufe niemals allein! Als Begleiter kommen aber nur Mitglieder deiner Familie in Frage!**

Beachte beim Laufen:

- das Lauftempo ist ein lockeres Traben
- Versuche ein gleichmäßiges Lauftempo einzuhalten (keine Tempowechsel!)
- Bei Ungeübten stellt sich manchmal ein „Seitenstechen“ ein. Hole einfach mehrmals tief Luft, ohne das Lauftempo zu ändern. Das „Seitenstechen“ hört dann von ganz allein auf.
- Wie lange solltest du **mindestens** durchhalten? : Klasse 1: 6 Minuten, Klasse 2: 9 Minuten, Klasse 3: 12 Minuten und Klasse 4: 15 Minuten