

## Warm-Up Woche: Den Körper wieder in Schwung bringen

Wann	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo	Material/ Ort	Schwerpunkt
Montag 27.04	<p><b>mindestens 30min Laufen im Wald oder 30min Inline Skating oder 60min Radfahren (steigert Eure Strecke)</b></p> <p>Als Faustregel für das Lauftempo gilt: „<b>Laufen ohne zu schnaufen.</b>“ Man sollte beim Joggen oder Radfahren nicht völlig außer Atem kommen, sondern sich <b>noch unterhalten können.</b> Anfänger sollten daher kein zu schnelles Tempo wählen. Wer dies noch nicht schafft, 1 Minute <b>laufen</b> und danach 1 Minute gehen, dies immer im Wechsel.</p>	Natur		<p>Ausdauer</p> <p>(Warum in die Woche). Für die Fitness Freaks alle 5min - 10 Burpees</p>
Dienstag 28.04	<p><b>Training für die Sportlehrerchallenge „Schlag Klawitter und Friedemann“ in Form eines Parkbankworkouts</b></p> <p>Lest Euch die Hinweise zu den Techniken des Parkbankworkout an und dann gehts los, Sportsachen an - zur nächsten Parkbank laufen (5-10min Erwärmung) und dann trainieren</p> <p>3 Runden mit jeweils 10 Liegestützen, 10 Dips, 10 einbeinige Kniebeuge, 10 Kniebeuge, 10 Pistols, 10 Oberkörperrotationen, 10 einbeinige Planks, 10 Jumps vor und zurück, 10 StepUp Knie Lift, 10 Sprüngen auf die Bank (vorsichtig), 10 Crunches also jede Übung insgesamt 30x, achtet auf die richtige Bewegungsausführung</p>	<p>Parkbank</p> <p>(<a href="https://blog.sportlaedchen.de/funktionelles-workout/parkbank-workout-ideen-fuer-ein-besonderes-training-mit-video/">https://blog.sportlaedchen.de/funktionelles-workout/parkbank-workout-ideen-fuer-ein-besonderes-training-mit-video/</a>)</p>	<p>Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/ Wohnung</p>	<p>Fitness (Kraft und Ausdauer)</p>

## Warm-Up Woche: Den Körper wieder in Schwung bringen

Wann	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo	Material/ Ort	Schwerpunkt
Donnerstag 23.04	<p><b>ALBAs tägliche Sportstunde - Alter Schwede - Biathlon</b></p> <p>In „ALBAs Sportstunde“ werden täglich Bewegung, Fitness und Wissenswertes für Kinder und Jugendliche gezeigt. In dieser Oberschul-Sportstunde reisen Emilia und Leo gedanklich nach Schweden - in das Heimatland von ALBA-Profi Marcus Eriksson. Zum ersten Mal mit dabei ist Ireto Amojó von den ALBA-Frauen. Zu dritt bringen sie euch mit einem "Biathlon-Wettbewerb" für die heimischen vier Wände ins Schwitzen.</p>	<p><a href="https://sportstunde.albaberlin.de/oberschule-folge-8-alter-schwede">https://sportstunde.albaberlin.de/oberschule-folge-8-alter-schwede</a></p>	Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/Wohnung	<p>Biathlon im Frühling erlernen</p> <p>Kraft, Koordination und Ausdauer</p>
Freitag 24.04	<p>a) Jonglieren lernen in 4 Schritten (Teil 2) In diesem Video lernt ihr in wenigen Minuten, wie ihr mit 3 Bällen in der so genannten 3-Ball-Kaskade jonglieren könnt.</p> <p>b) Toni Kroos hat die <a href="#">#TonisHomeChallenge</a> gestartet - und ist damit mal eben schnell Deutschlands größter Jugendtrainer während der Coronakrise. KickitlikeToniKross und erlerne 1 bis 2 seiner Tricks</p>	<p>Zu Hause oder in der Natur</p> <p>a) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e6GbXfkXbAA">https://www.youtube.com/watch?v=e6GbXfkXbAA</a></p> <p>b) <a href="#">#TonisHomeChallenge</a></p>		<p>Koordination = Geschicklichkeit</p> <p>a) Jonglieren Teil 2 oder für die Fußballer</p> <p>b) KickitlikeToniKross</p>
Samstag 25.04	<p><b>In das Wochenende tanzen - Eine Hip Hop Dance Choreo erlernen</b></p> <p><b>Diese Woche Schritt 1/5 - Tanz mit Anna</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&amp;v=CAfB0624y-s&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&amp;v=CAfB0624y-s&amp;feature=emb_title</a></p>	Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/Wohnung	Tanzen (Koordination und Fitness)

## Warm-Up Woche: Den Körper wieder in Schwung bringen

Wann	Inhalt (freiwilliges Angebot)	Wann und Wo	Material/ Ort	Schwerpunkt
Sonntag 26.04	<p>a) Wochenausklang - Morgenroutine 10min - Entspannt in den Sonntag starten. Den ganzen Körper Dehnen &amp; Mobilisieren.</p> <p>b) Schlag die Sportlehrer-Challenge. Wie ist Eure Zeit? Sendet die Zeiten Euren Sportlehrern.</p> <p><b>#36stay@home Challenge</b> (Seit 36 Tagen waren wir nun nicht mehr in der Schule aktiv). Absolviert folgende Übungen nacheinander und so schnell wie möglich:</p> <p>36 Jumping Jacks 36 Squats 36 SitUps 36 Burpees</p>	<p>a) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6Jazu4oXls">https://www.youtube.com/watch?v=s6Jazu4oXls</a></p> <p>b) <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=d_aemunX6to&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=d_aemunX6to&amp;feature=emb_logo</a></p>	Matte oder Handtuch, Wasser, Computer/Wohnung	<p>a) Beweglichkeit</p> <p>b) Fitness</p>