

Fitness – Challenge für alle Schülerinnen und Schüler der NMS ALTHEIM

Wer schafft die meisten Laufminuten?

WO? Im Garten, im Wald, auf einem Weg,...

Wer schafft die meisten Liegestütze?

WO? Überall

Wer schafft die meisten Sit-Ups?

WO? Überall



Zusätzliche Bewegungsaufgaben findet Ihr unter <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php>;

Folgende Bereiche werde ich nach dem Heimunterricht in der Schule abprüfen:

Bodenturnen1

Handstand gegen die Wand mit Vorübung 2, 3, 4 und 5

Bodenturnen2

Bogenstand 1, 2 mit Vorübung 1, 2, 3

Leichtathletik

Schnelligkeit Profisprint, Schnell und Hoch, Tapping Beine

Ausdauer

Dauerlauf mit Gymnastik



Auf der nächsten Seite findet ihr einen Trainingskalender wie ihn auch die Profi-Fußballer, -Schwimmer, -Footballspieler, oder -Tennisspieler haben!

Trainingskalender

Name: _____

(bitte ausdrucken und in eurem Zimmer aufhängen)

Datum													
Laufminuten													
Liegestütze													
Sit-ups													

Laufminuten in Minuten eintragen zum Beispiel: **2' 30''** (= 2 Minuten und 30 Sekunden)

Liegestütze in Wiederholungsanzahl zum Beispiel: **3** Wiederholungen

Sit-Ups in Wiederholungsanzahl zum Beispiel: **15** Wiederholungen



Datum													
Bogenstand													
Sprints													
Lauf + Gym													

Bei diesen Bewegungsaufgaben einfach nur den Tag notieren und ein „Hakerl“ setzen

Meine lieben Schülerinnen und Schüler, ich habe euch den Trainingsplan so vorbereitet, dass ihr an insgesamt 13 Tagen Bewegungsaufgaben durchführen sollt. Sehr gerne könnt ihr die Tabelle auch weiter führen. Bewegung kann nie zu viel sein!!

Wenn wir uns wieder in der Schule sehen, werde ich den Trainingsplan einsammeln und wir gehen alle Übungen gemeinsam durch, um Trainingsfortschritt zu kontrollieren.

Ich wünsche Euch allen viel Spaß beim Trainieren!!

Ihr schafft das!!! (Hr. Puck)