

Hallo liebe Schüler und Sportler,

da wir die nächsten Wochen leider wieder von zuhause aus lernen müssen und daher auch der Sportunterricht ausfällt, haben wir Euch einige Möglichkeiten zusammengestellt, wie ihr euch auch im Lockdown fit halten könnt.

Ihr wisst ja, wie wichtig gerade jetzt viel Bewegung ist.

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr die Programme mal ausprobiert und euch somit gesund und fit haltet.

Viel Spaß dabei und hoffentlich bis bald wieder in unserer Sporthalle!

Eure Sportbeauftragten Frau Weckesser und Herr Ostheimer

Wer sich täglich bewegen möchte, versucht mal folgenden Wochenplan:

[Wochenplan Mittelstufe LAS Entwurf AS.pdf \(cms-bitforbit.com\)](#)

**Wochenplan Sport**

Lehrplanbezug – z.B. **S8** Lernbereich 1: Gesundheit und Fitness

Wocheninhalte: Beinmuskulatur – Ausdauer, Dehnung, Funktionelles Training

Bayerisches Landesamt für Schule  
Landesstelle für den Schulsport

Wochentag	Inhalt	Level 1 >> Beginner	Level 2 >> Fortgeschrittene	Level 3 >> Profis
Montag	<b>Dauerlauf (Lone Joe)</b> Laufe in einem lockeren Tempo. (z.B. auf 2 Schritte einatmen und auf die nächsten 2 Schritte ausatmen)	10 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	20 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	30 min.
Dienstag	<b>Dehnung / Beweglichkeit</b> Dehnung der Beinmuskulatur zur Regeneration und für mehr Beweglichkeit. <a href="#">Link zu den Übungen</a>	Die linken Übungen auf S. 8-14 Nr.: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13	Die Übungen auf S. 8-14 Nr.: 1, 2, 5, 6, 9-13	Die Übungen auf S. 8-14 Nr.: 1-14
Mittwoch	<b>Dauerlauf (Lone Joe)</b> Laufe in einem lockeren Tempo. (z.B. auf 2 Schritte einatmen und auf die nächsten 2 Schritte ausatmen)	15 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	25 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	35 min.
Donnerstag	<b>Stabilisationsübungen</b> Kräftigung der Rumpfmuskulatur → bessere Körperspannung beim Laufen <a href="#">Link zu den Übungen</a>	Führe die Übungen ohne die Varianten aus.	Führe erst die Übungen aus und danach die Variante 1.	Führe erst die Übungen aus und danach alle Varianten.
Freitag	<b>Funktionelles Kraft- / Ausdauertraining</b> Zur Verbesserung der Stabilität der Rumpfmuskulatur → bessere Haltung. Vorher kurz aufwärmen! (ca. 5 min.) <b>Material:</b> - kleiner Stuhl oder Hocker - Unterlage (z.B. Gymnastikmatte)	<a href="#">Link zum Video</a> Lies dir vorher die Beschreibung durch und wähle die leichteren Varianten der Übungen.	<a href="#">Link zum Video</a> Lies dir vorher die Beschreibung des Workouts durch.	<a href="#">Link zum Video</a> Schnellere und schwerere Varianten! Lies dir vorher die Beschreibung des Workouts durch.

Das Basketball Bundesligateam von Alba Berlin hat einige tolle Sportstunden vorbereitet, die man auch von zuhause aus gut mitmachen kann:



[Oberschule 1 | Land von Feuer & Eis | ALBAs tägliche Sportstunde - YouTube](#)

[Oberschule 2 | Power Workout | ALBAs tägliche Sportstunde - YouTube](#)

