

Liebe Schülerinnen und Schüler der Richezaschule, liebe Eltern,

eine ungewöhnliche Situation erfordert auch ungewöhnliche Maßnahmen: so bringe ich euch den Schulsport heute nach Hause und hoffe, dass ihr neben den regelmäßigen Schulaufgaben auch darauf achtet, euch regelmäßig zu bewegen. Da ja mittlerweile nach der Schließung aller Sportstätten auch die Spielplätze nicht mehr aufgesucht werden dürfen, habe ich euch ein paar Übungen und Ideen für Zuhause aufgeschrieben. Wichtig ist es aber auch, dass ihr euch zwischen den Schulaufgaben immer wieder mal kurz bewegt. Zum Beispiel:

- ➔ Mit der „Flitzerrunde“ im Garten
- ➔ Vielleicht habt ihr einen Boxsack Zuhause oder nehmt einfach euer Kopfkissen in das ihr hineinboxen könnt.
- ➔ Geht eine Runde aufs Gartentrampolin und versucht euch an neuen Sprüngen: Hocke, Grätsche, Bücke, Drehung vielleicht sogar ein Salto? Überlege dir eine kleine Kürübung.
- ➔ Wirf 10 x auf den Basketballkorb – wieviel Treffer erzielst du? Du hast keinen Korb? Nutze Mamas Wischeimer und stell ihn auf den Tisch, einen Stuhl, eine Bank. Du kannst nicht nur mit einem Ball versuchen hinein zu werfen sondern dir auch einen Zeitungsball oder einen Ball aus Tüchern basteln.
- ➔ Bau dir eine Kegelbahn aus PET-Flaschen. Fülle diese dazu mit Wasser und verschließe sie gut. Stell sie auf und nimm eine Flurlänge Abstand zu den Flaschen. Schaffst du alle mit einem Wurf?
- ➔ Vielleicht habt ihr einen Hula-Hoop-Reifen. Kannst du den Reifen um die Hüfte kreiseln lassen. Kannst du es noch an anderen Stellen deines Körpers? Schaffst du es 30sec lang?
- ➔ Hast du einen Federballschläger und -ball daheim? Versuche den Ball mit dem Schläger in der Luft zu halten. Wie oft schaffst du es?
- ➔ Hast du einen Besenstil und Ball daheim? Führe den Ball mit dem Besenstil wie mit einem Hockeyschläger eine Linie entlang oder bau dir mit den PET-Flaschen einen Slalom, um den du den Ball führst.

Vielleicht erinnern sich eure Eltern auch an das gute alte Gummitwist oder an die Hüpfekästchenspiele, die ihr mit Kreide auf dem Gehweg aufmalen oder mit Klebeband aufkleben könnt.

Hier ein paar Ideen zum **Gummitwist**:

Spanne das Gummitwist entweder zwischen zwei Personen oder zwei Stühlen.

Schwierigkeitsstufen: Knöchel, Wade, Knie, Hüfte – hüftbreit, eng, Grätsche

Grundsprünge

- ➔ Grätsche - beim Grätschsprung landen deine Füße außerhalb des Gummibandes
- ➔ Mitte – deine Füße landen in der Mitte zwischen den Gummibändern
- ➔ Auf – deine Füße landen auf dem Gummiband
- ➔ Seite – ein Fuß landet außerhalb, der andere innerhalb des Gummibandes
- ➔ Raus – um deinen Sprung zu beenden, musst du aus dem Gummiband springen

Ein erster leichter Spruch zum Springen im Gummitwist:

Seite – Seite – Mitte – Mitte – Breite (Grätsche) – Seite – Seite – Mitte – Raus

Vielleicht erinnern sich deine Eltern aber auch noch an das „Zehnerle“. Probiert es aus.

Im Netz findet ihr die tägliche Sportstunde von Alba Berlin (ein Basketballbundesligaverein)
<https://youtu.be/oINRORNaXyU>

Auch die "Sports at Home" - Videos der Kindersportschule Mönchengladbach sind eine gute Alternative um sich ideenreich zu bewegen – ihr findet hier eine Reihe verschiedener Bewegungsvideos:

Power-Workout: <https://youtu.be/8-yJP9vxvY8>

Spiegelspiel: <https://youtu.be/liemKZ4tXMU>

Der Zauberer spricht <https://youtu.be/NpCZeqlz4I>

Ich habe euch auf den nächsten zwei Seiten einige Bewegungsaufgaben für die nächste Zeit zusammengestellt. Ich hoffe, ihr habt ein bisschen Spaß dabei.

Haltet weiter durch! Ich freue mich euch bald alle gesund wiederzusehen.

Eure Frau Seibert (Sportlehrerin an der Richezaschule)

Bewegungsaufgaben für die Woche

1. Klasse

Lege eine dicke Decke auf den Boden. Vielleicht habt ihr ja sogar eine Yogamatte oder eine alte Matratze Zuhause, die du nutzen darfst.

Kannst du rollen wie ein Baumstamm?

Kannst du einen Purzelbaum bzw. eine Vorwärtsrolle?

Wer kann nach dem Rollen wieder aufstehen?

Wie lange kannst du laufen wie eine Spinne (Papo darf den Boden nicht berühren) oder ein Krebs (die Knie dürfen den Boden nicht berühren)?

Kannst du hüpfen wie ein Frosch?

Welche Tiere kannst du noch nachmachen? Lass Mama oder Papa oder deine Geschwister raten.

2. Klasse

Leg dir mit einer Schnur, einem Seilchen oder Handtuch eine Linie.

Springe über die Linie mit geschlossenen Füßen hin und her. Wie oft schaffst du es? Werden es im Laufe der Woche mehr?

Kannst du dich bei den Liniensprüngen drehen?

Stelle dich über die Linie so dass ein Fuß rechts der andere links von ihr steht. Springe ab und kreuze die Füße, so dass nun der linke Fuß auf der rechten Seite steht und umgekehrt. Springe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Kannst du in einem Türrahmen klettern? Ziehe dazu Schuhe und Socken aus. Am Besten legst du eine Decke oder Matte darunter.

Schaffst du 10 Hampelmann-Sprünge?

Wie lange kannst du auf einem Bein stehen? Wie lange mit offenen, wie lange mit geschlossenen Augen? Schaffst du es mit dem rechten und dem linken Bein gleich gut und lange?

3. Klasse

Erinnerst du dich an unser Seilchen Diplom?

Grundsprünge – Rückwärtssprünge – Einbeinsprünge - Laufsprünge – Partnersprünge (vielleicht mit deinen Geschwistern oder Eltern) – Überkreuzsprünge – Doppelsprung – kannst du sie noch?

Wieviele Seilsprünge schaffst du hintereinander?

Kannst du mir vielleicht schon bald Sprünge zeigen, die du zuletzt noch nicht konntest?

Vielleicht denkst du dir sogar eine Seilchenkür aus und kannst sie uns allen später vorführen.

Nimm dir einen Ball – ganz egal welchen (Tennis-, Plastik-, Fußball).

➔ Wirf den Ball in die Luft und versuche ihn aufzufangen ohne dass er den Boden berührt hat. Schaffst du das 10x hintereinander?

➔ Wirf den Ball in die Luft und klatsche so oft du kannst in die Hände bevor du ihn wieder auffängst. Schaffst du es dreimal zu klatschen oder sogar öfter?

➔ Wirf den Ball in die Luft, drehe dich auf der Stelle und versuche den Ball wieder zu fangen. Schaffst du eine halbe Drehung oder sogar eine ganze?

- ➔ Such dir jemanden in deiner Familie mit dem du den Ball hin und her werfen kannst. Versucht den Abstand zueinander immer mehr zu vergrößern und den Ball zu fangen ohne dass er den Boden berührt.

4. Klasse

Überlege dir zu einem deiner Lieblingslieder einen kleinen Tanz, den du dann deinen Eltern oder Geschwistern vorführst und uns allen später beibringen kannst. Vielleicht schreibst du dir die Tanzschritte dazu auf.

Errichte dir dein eigenes kleines Fitness-Studio:

Fühle dazu PET-Flaschen mit Leitungswasser oder Sand/Vogelsand. Je voller du die Flasche machst, umso schwerer wird deine „Hantel“. Stelle dich in einem leichten Grätschstand hin und nimm die Flaschen in die rechte und linke Hand.

- ➔ Strecke die Arme nach vorne aus und bewege sie nun zur Seite und wieder in die Mitte zurück. Achte darauf, dass die Arme auf Höhe der Schulter bleiben und nicht absinken.
- ➔ Strecke die Arme nach vorne aus und bewege sie leicht auf und ab. Schaffst du das 20 sec, 30 sec oder sogar vielleicht 1min?
- ➔ Strecke die Arme nach oben aus. Winkeln nun die Unterarme nach hinten unten ab und strecke sie wieder nach oben aus. Schaffst du das 5x – 8x – 10x?
- ➔ Deine Arme liegen seitlich am Körper an. Führe die Arme nun seitlich nach oben bis auf Höhe der Schultern und wieder zurück. Versuche deine Wiederholungen im Laufe der Woche zu steigern von 5 über 8 zu 10 Wiederholungen.
- ➔ Die Arme zeigen zur Seite. Ziehe die Knie im Wechsel nach oben. Jedes Mal wenn das rechte oder linke Knie oben ist führen die Arme nach vorn und die „Hanteln“ werden in der Mitte zusammengeführt. Mit dem Absinken des Knies/Beins werden die Arme wieder zur Seite zurückgeführt.

Erfinde dein eigenes Völkerballspiel. Nachdem wir bereits so viele Varianten wie das 4-Ecken-Völkerball, Mattenvölkerball, Völkerball verkehrt, Hühnerleiter, Bodyguard oder geheimer König kennen gelernt haben, kannst du dir eine eigene Spielidee dazu ausdenken. Schreibe die Spielregeln dazu auf und stelle sie uns vor, wenn wir wieder gemeinsam in der Sporthalle sind.