**Arbeitsplan NMS Kematen**

**Klasse: 1.-4.Klassen\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fach: Bewegung und Sport** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Schulwoche: 33** | **20.4. – 26.4.2020** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aufgabenstellung:** | **Arbeitsmaterial (drücke STRG und klicke auf den Link)** | **Erledigt am:** |
| Es ist Zeit, an die frische Luft zu gehen; bewege dich im **Wald** und führe diese Übungen aus, so gut es geht. Am besten du trainierst täglich. |  |  |

Für die Fleißigen…

|  |  |
| --- | --- |
| **Aufgabenstellung:** | **Link:** |
| **Federballspiel** mit einem deiner Familienmitglieder (20 Minuten) |  |
|  |  |

Überprüft und besprochen mit einem Erziehungsberechtigten:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Unterschrift des Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Gehe in zügigem Tempo in ein Waldstück, wo du die folgenden Übungen gut durchführen kannst.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Exercise | Picture | Turns/time |
| **Jumping Jacks** (Hampelmann)   * Spannung im Rumpf |  | 15 Sprünge |
| **Bench Jumps**   * beidbeiniges Springen auf Bank/Baumstamm, Landen mit gebeugten Knien; * lockeres Hinunterspringen von der Bank/Baumstamm |  | 10 Sprünge |
| **Split Squats**  **Einbeinige Kniebeugen**   * aufrechter Rumpf |  | 10 Beugen |
| **Tricep Dips**  Liegestütz rückwärts   * Fingerspitzen schauen zum Gesäß |  | 10 Dips |
| **Diver - Standwaage**  Auf dem Boden stehend oder auf einem Baumstamm   * Spannung im Gesäß und den Beinen |  | 5 Wiederholungen |
| **Balancieren über einen Baumstamm**   * Spannung im Körper, aufrechte Haltung * Halte die Arme gestreckt, um eine bessere Balance zu halten |  | 5 Wiederholungen |
| **Stick Exercise**   * Schultern von den Ohren wegziehen * aufrechter Oberkörper |  | 10 Wiederholungen |
| **Zielwerfen:**   * Sammle Fichtenzapfen * suche dir einen Baum als Zielscheibe * Wirf den Zapfen auf das Ziel * achte auf Bogenspannung deines Körpers! |  | 10 Würfe |